

FEDERICO LOPES RODRIGUES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
SPORTING CLUBE DE LINDA-A-VELHA
SUB-11
ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Co-Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

FEDERICO LOPES RODRIGUES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORTING CLUBE DE LINDA-A-VELHA

SUB-11

ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Relatório final de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento, no curso de Mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Despacho Reitoral n.º XXX/20YY

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Co-Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias na pessoa do Professor Jorge Proença pela importância que tiveram no meu percurso formativo.

A todos os meus Professores encontrados ao longo da minha licenciatura que me prepararam e enraizaram em mim o interesse para poder chegar ao Mestrado.

Aos meus colegas da Faculdade pela sua ajuda e também pela troca de conhecimentos.

Aos meus colegas do Sporting Clube de Linda-a-Velha cuja ajuda, conselhos e experiência revelaram-se úteis para a elaboração deste relatório e sobretudo para a minha atividade como treinador de jovens atletas.

Ao Professor Nelson Veríssimo que me apoiou e me estimulou com os seus conhecimentos.

Por fim, os meus agradecimentos vão para minha família e para a minha mãe que sempre me apoiou em todas as minhas escolhas e me mostrou a importância do estudo, da preparação e do conhecimento, para poder realizar a minha atividade de uma forma profissional, seguindo sempre ética e valores corretos.

Obrigado a todos!

Resumo

Este relatório enquadra-se no âmbito do estágio para obtenção de Grau de Mestre em Treino Desportivo (Formação de Jovens atletas), na Faculdade de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O Estágio foi realizado no Sporting Clube de Linda-a-Velha, como Treinador Adjunto da Equipa de Infantis 2006, de Futebol 7.

O objetivo deste Relatório é, além de apresentar uma caracterização do Clube no qual desenvolvo a minha atividade desportiva, o de apresentar e analisar o processo de treino realizado ao longo da época desportiva, observando e analisando a evolução dos meus atletas, quer a nível técnico-tático, quer a nível psicológico e a sua adequação aos meus objetivos de jogo e de treino e a minha evolução como treinador.

De forma a existir congruência entre os objetivos traçados e a organização das situações de aprendizagem, deve existir uma metodologia baseada em métodos e estratégias que se adequem à concretização desses mesmos objetivos. Como treinador do Linda-a-Velha privilegio o estilo de ensino através da Descoberta Guiada.

A equipa de Infantis 2006 ficou no 6º lugar, resultado que vai de acordo com os objetivos traçados pela equipa técnica no início da época desportiva. Este resultado adequa-se ao nível de competitividade apresentado pelos atletas.

Foram realizados 89 treinos durante toda a época desportiva, procurando em todos eles uma melhoria significativa da relação dos atletas com a bola. Segundo a Taxionomia de Silveira Ramos, os exercícios mais utilizados e onde foi utilizado mais tempo, foram os complementares especiais com oposição e os de forma III, tendo eles sempre a bola como elemento principal.

O tema escolhido para ser aprofundado neste relatório foi a influência que os encarregados de educação têm nos jovens em formação, a sua capacidade de intervir positivamente e negativamente no seu rendimento desportivo,

Palavras chaves: *Futebol; Formação, Planeamento, Conceção de Jogo.*

Abstract

This report falls within the scope of the internship to obtain Master's Degree in Sport Training (Young Athletes Training), at the Faculty of Sport of the Lusophone University of Humanities and Technologies. The Internship was held at the Sporting Clube de Linda-a-Velha, as Assistant Coach of the Children's Team 2006, Football 7.

The purpose of this Report is to present a characterization of the Club in which I develop my sporting activity, to present and analyze the training process carried out throughout the sporting season, observing and analyzing the evolution of my athletes, both at a technical level, both psychologically and suitably to my goals of play and training.

In order to exist congruence between the objectives outlined and the organization of learning situations, there must be a methodology based on methods and strategies that suit the achievement of these same objectives. As coach of Linda-a-Velha I privilege the teaching style through Guided Discovery.

The team of Children 2006 was in the modest 6th place, result that goes according to the objectives drawn by the technical team at the beginning of the sporting season. This result is adequate to the level of competitiveness presented by athletes.

89 trainings were carried out throughout the sport season, looking for in all of them a significant improvement of the athletes' relationship with the ball. According to the Taxionomia de Silveira Ramos, the most used exercises and where it was used more time, were the special complementary with the opposition and the form III, always having the ball as the main element.

The theme chosen for further consideration in this report was the influence that caregivers have on young people in training, their ability to intervene positively and negatively in their sports performance

Keywords: *Training, Planning, Game Design, Performance*

Abreviaturas

AV- Avançado

B-Bom

DC- Defesa Central

DD-Defesa Direito

DE- Defesa Esquerdo

F- Favorável

GR- Guarda redes

LAV-Linda-a-Velha

MB-Muito Bom

MC- Médio Centro

MD- Médio Direito

ME-Médio Esquerdo

PC- Período Competitivo

PPC- Período Pré-Competitivo

SCLV- Sporting Clube Linda-a-Velha

SP- sem página

UT- Unidade de Treino

Índice Geral

Introdução.....	11
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio.....	14
1.1 Enquadramento histórico.....	15
1.2 Caracterização geral do clube.....	15
1.3 Recursos.....	16
1.3.1 Recursos Estruturais.....	16
1.3.2 Recursos Humanos.....	16
1.3.3 Recursos Materiais.....	17
Capítulo II – Projeto individual de estágio.....	18
2.1 Local de treino e frequência semanal de treinos.....	19
2.2 Função e tarefas do treinador estagiário.....	19
2.3 Definição de Objetivos.....	20
2.3.1 Treinador Estagiário.....	20
2.3.2 Clube.....	22
2.3.3 Equipa.....	22
2.4 Metodologias e Meios de Ensino.....	23
2.4.1 Métodos de Ensino.....	23
2.4.2 Meios de Ensino.....	24
2.5 Periodização, planeamento e programação do processo de treino.....	24
2.6 Avaliações.....	25
Capítulo III – Caraterização da equipa.....	29
3.1 Caracterização da Equipa Técnica.....	30
3.2 Caracterização da Equipa.....	30
3.3 Caracterização do Plantel.....	32
3.3.1 Avaliação global dos atletas.....	33
3.3.2 Avaliação Inicial, Intermédia e Final.....	38
3.3.3 Objetivos específicos para a equipa.....	39
Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação.....	40
4.1. Ideia de Jogo.....	41

4.2 Processo de Treino.....	42
Capítulo V – Análise do Processo de Treino.....	44
5.1 Enquadramento teórico.....	45
5.2 Volume dos Conteúdos de Treino.....	47
5.2.1 Macrociclo.....	47
5.2.2 Período pré competitivo e período competitivo.....	49
5.3 Macrociclo.....	52
5.3.1 Microciclo Padrão.....	52
5.3.2 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização.....	52
5.3.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final.....	57
5.3.4 Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado.....	57
5.3.5 Percentagem total de treinos realizados e tempo útil.....	59
5.4 Disciplina.....	59
5.5 Lesões.....	60
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	61
6.1 Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s).....	62
6.2 Calendário Competitivo.....	62
6.3 Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato.....	63
6.4 Evolução dos Resultados.....	64
6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual.....	66
6.6 Dia Competitivo.....	67
Capítulo VII – A influência dos pais na prática desportiva dos jovens atletas	68
Introdução.....	69
7.1 A influência dos pais na prática desportiva dos jovens atletas.....	69
7.2 As crianças e os pais no desenvolvimento da atividade desportiva.....	75
Considerações Finais.....	76
Conclusão e Perspetivas Futuras.....	77
Reflexões.....	79
Referências Bibliográficas.....	81
Anexo 1.....	85

Índice de Tabelas

Tabela 1- Exemplo de Plano anual.....	25
Tabela 2- Capacidades Motoras.....	28
Tabela 3- Elementos da Equipa de Infantis 7 do SCLV.....	32
Tabela 4- Média de valores dos atletas da equipa.....	33
Tabela 5 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos Tempo Total minutos	48
Tabela 6 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos Tempo Total %..	48
Tabela 7 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PPC minutos....	50
Tabela 8 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PPC %	50
Tabela 9 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PC minutos.....	51
Tabela 10 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PC %.....	51
Tabela 11 – Classificação final da época.....	64
Tabela 12 – Classificação dos resultados	65

Índice de Figuras

Figura 1 - Logo do Sporting Clube de Linda-a-Velha.....	15
Figura 2 – Campo 1 do Sporting Clube de Linda-a-Velha.....	19
Figura 3 – Ficha de avaliação.....	38
Figura 4 – Sistema tático definido GR3-1-2.....	43
Figura 5 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo total %. ..	48
Figura 6 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo PPC	50
Figura 7 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo PC.....	51
Figura 8 – Sessão de treino 1.....	53
Figura 9 – Sessão de treino 2.....	54
Figura 10 -Sessão de treino 3.....	56
Figura 11 – Volume de treino PPC.....	57
Figura 12 – Volume de treino PC.....	58
Figura 13 – Tempo total vs tempo útil	59
Figura 14 – Calendario competitivo	63
Figura 15 – Círculo de Byrne.....	70
Figura 16 – Publicação do Plano Nacional da Ética no desporto.....	71

Introdução

Na sociedade e na cultura portuguesa o Futebol sempre ocupou e continua a ocupar um lugar predominante, resultando de facto como algo à volta do qual gravita a inteira sociedade. É também um desporto que tem um poder integrador, sendo certamente um fenómeno que consegue abranger a inteira sociedade e as suas instituições.

Perante essa premissa, é clara a importância que o trabalho do treinador adquire na formação dos jovens, de facto passa por ele, não apenas formar jovens atletas, mas também transmitir crenças e valores fundamentais para a vida futura.

Este trabalho é realizado no âmbito da cadeira de estágio do Mestrado em Treino desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Tem como objetivo relatar de forma pormenorizada a nossa experiência enquanto treinadores, quer a nível pessoal, quer a nível de equipa e do próprio clube onde estamos inseridos. O processo de estágio foi realizado no Sporting Clube Linda-a-Velha, sendo este o clube onde já treino há quatro anos e onde tenho vindo a ganhar toda a minha experiência como treinador de futebol. É um clube pelo qual tenho uma grande estima, pois cresci e vivi desde sempre nesta localidade, facto este que me facilitou também muito a nível de deslocação e de ganho em termos de tempo. O meu relatório diz respeito ao escalão de infantis 2006, Futebol 7, pois tenho vindo a treinar esta geração durante três anos, tenho autonomia para intervir e preparar os treinos, o que para mim é um processo fundamental para a evolução de um treinador, pois nem sempre isso acontece, normalmente os treinos são realizados pelo treinador principal e os adjuntos têm pouca autonomia e poder decisional.

Foram realizados 89 treinos durante toda a época desportiva, procurando em todos eles uma melhoria significativa da relação dos atletas com a bola. Segundo a Taxionomia de Silveira Ramos, os exercícios mais utilizados e onde foi utilizado mais tempo, foram os complementares especiais com oposição e os de forma III, tendo eles sempre a bola como elemento principal.

O processo de formação de um jogador de futebol é um processo longo, progressivamente mais específico e precoce na sua exigência e dedicação, tal como indica Serpa (2003, sp), “o desporto dos jovens deve, assim, ser perspectivado numa lógica de médio e longo prazo tendo sempre a consciência de que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante”. O papel do treinador é fundamental para a formação dos jovens atletas, do momento que ele tem o dever de transmitir um conjunto de crenças e valores que irão fazer parte da vida futura dos atletas. Serpa (2003) afirma também que a responsabilidade de um treinador de jovens abrange um conjunto de fatores essenciais para o seu desenvolvimento futuro, focando um conjunto de aspetos fundamentais, tais como o desenvolvimento pessoal do jovem atleta, que, através da prática desportiva deve estimular todas as suas capacidades físicas, psicológicas e sociais, para mais tarde estar em condições de enfrentar as adversidades e dificuldades que a vida lhe coloca pela frente. Salienta-se também a importância, em uma carreira desportiva, de não ultrapassar etapas que não estejam de acordo com o potencial do atleta e as suas características de modalidade desportiva, tendo sempre em conta um conjunto de crenças e de valores para que se forme um cidadão exemplar no futuro. O papel do treinador nem sempre é fácil, muitas vezes encontram-se no caminho adversidades difíceis de ultrapassar, como o ter de lidar com as várias personalidades distintas dos atletas. Na formação da personalidade joga um papel muito importante a atitude que os pais têm com os seus educandos. Daí a escolha do tema deste Relatório, ou seja, qual a influência dos pais na prática desportiva dos jovens atletas. Esta realidade representa um dos maiores desafios que um treinador de jovens se encontra a enfrentar. Deve saber obviamente lidar com os seus atletas, mas ao mesmo tempo tem de ter a capacidade de lidar com os seus pais, fazendo, dias após dias, com que eles percebam qual o verdadeiro papel deles na formação desportivas dos seus filhos.

Pretende-se, através deste Relatório, demonstrar como e a que nível a influência dos pais pode atingir os jovens atletas e se é possível, de alguma forma, fazer com que isso não aconteça, ou, pelo menos, quais as medidas a tomar para que as consequências sejam as mais aceitáveis possível.

No que diz respeito aos jovens, existem atletas que têm o ego direcionado para eles, outros com baixa autoestima, uns com dificuldades de integração social, para todos estes fatores cabe ao treinador arranjar uma estratégia para conseguir direcionar as atenções deles e encaminhar o seu foco para uma única direção, que é a de trabalhar em equipa para um objetivo comum.

Este Relatório encontra-se dividido em 7 capítulos. Na primeira parte deste Relatório (Capítulos I-VI), após uma caracterização do Sporting Clube de Linda-a-Velha no qual desenvolvo a minha atividade como treinador, as modalidades existentes no Clube, os seus recursos humanos, uma apresentação dos meus atletas e dos vários escalões que o Clube prevê, apresentei o meu projeto individual de estágio, os meus objetivos como treinador e a metodologia que considero necessária para os alcançar e ilustrei o que considero mais importante na minha relação com os meus atletas.

Na segunda parte do meu trabalho (Capítulo VII), abordar o tema da influencia que os pais têm sobre os seus educandos, a nível de prática da atividade desportiva e a nível psicológico. Com base nos textos citados ao longo do trabalho, pode-se afirmar que existem várias tipologia de pais e o seu comportamento, sobretudo ao longo das sessões de treino, é decididamente fundamental para o bom rendimento atlético dos jovens.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas são as normas da American Psychological Association (APA), XXª edição.

Capítulo I- Caracterização da Instituição de Estágio

1.1. Enquadramento histórico

O Sporting Clube Linda-a-Velha foi fundado a 1 de Outubro de 1937, sem sede própria. Esta funcionava na Academia Recreativa de Linda-a-Velha, por obra de cidadãos locais como António Maria Reis (Gaiata), Ezquiel Vieira, José do Nascimento, José David e Victor Monteiro. Passados 27 anos, a 8 de Dezembro de 1964, o Clube adquiriu a sede, na qual ainda hoje está implementado e que foi inaugurada, na época, pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras Sr. Arquiteto António Cabral de Macedo. Como resultado de muito esforço, o Sporting Clube Linda-a-Velha inaugurou o Parque Desportivo Fernando Magalhães.



Figura 1: Logo do SCLV

1.2 Caracterização geral do clube

O clube encontra-se filiado na Associação de Futebol de Lisboa, jogando com as cores vermelho e branco listado que identificam o Clube. Nas modalidades do Clube destacam-se o futebol, taekwondo, o atletismo, luta greco-romana, hóquei em campo e por último, pesca desportiva de Alto Mar. De momento, apenas existem no

ativo as seguintes modalidades: o futebol, que tem todos os escalões existentes na modalidade, incluindo no total aproximadamente 500 atletas, num contexto federativo e recreativo, treinando no campo Fernando Magalhães, o taekwondo que apresenta poucos atletas, tendo como local de treino a sede do Clube e por último, o Clube ainda tem uma equipa de pesca desportiva num contexto federado.

O palmarés do Clube é o seguinte: Taça de Lisboa – 1960 e 1963; Campeonato da 2ª Divisão Associação Futebol de Lisboa – 1962/1963; Taça Centenária da Câmara Municipal de Oeiras; 3 Campeonatos Distritais da Divisão de Honra de Juniores A – 2007/2008, 2010/2011 e 2014/2015; subidas em divisões e respetivas participações em campeonatos nacionais de juniores, juvenis e iniciados. As equipas de formação não federadas participam em ligas/campeonatos não oficiais.

1.3 Recursos

1.3.1 Recursos Estruturais

O Sporting Clube de Linda-a-Velha dispõe nas suas instalações de três campos de Futebol: um Campo de Futebol 11, um campo de Futebol 7, um campo de Futebol 5 e mais um campo de futebol 7, em construção. Nos diversos campos, o piso é revestido por relva sintética. A equipa de infantis utiliza o campo de futebol 7 e o meio campo de 11, alternando com o escalão de petizes das 17:45 às 19:00.

1.3.2 Recursos Humanos

A equipa técnica dos Infantis 7 é composta por 2 elementos, um treinador-principal e um treinador-adjunto. Complementar a isso, temos ainda o apoio do Departamento Médico/Fisioterapia, que se encontra disponível das 18h até às 20h dos dias úteis, bem como do Departamento Administrativo, que funciona de terça a sábado.

1.3.3 Recursos Materiais

Os materiais que temos à disposição são: 12 bolas, 2 conjuntos de coletes com 6 cada um, marcadores, 16 pinos e 7 balizas (2 balizas de futebol 7, 2 balizas de futebol 5 e 3 mini-balizas).

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

2.1 Local de treino e frequência semanal de treinos

O estágio é realizado no Campo Fernando Magalhães do Sporting Clube de Linda-a-Velha, o qual já foi apresentada, no Capítulo 1 a sua caracterização, e os treinos realizam-se no campo de Futebol 7 e, eventualmente, no meio campo de Futebol 11. Trata-se de um piso sintético. Os treinos têm uma duração de uma hora e um quarto.



Figura 2: Campo 1 do SCLV

2.2 Função e tarefas do treinador estagiário

Orientação e Controlo de determinados exercícios;

- Liberdade total para orientar e controlar exercícios específicos.

➤ Correção e Feedback aos jogadores;

- Não só nos exercícios orientados por mim, mas também nos exercícios em que todos participam.

➤ Montagem e Organização de Material para o Treino;

- Organização e arrumação do material de apoio ao treino e montagem de exercícios gerais.

Realização de alongamentos estáticos no final da sessão de treino;

2.3 Definição de Objectivos

É fundamental que cada treinador de Futebol estabeleça objetivos pessoais para a sua equipa, que estejam de acordo com os objetivos apresentados pelo Clube pelo qual trabalha. Só desta forma poderá existir uma evolução e uma avaliação desde o início até ao final da época.

2.3.1 Treinador Estagiário

Como treinador, tenho como principal objetivo passar aos meus atletas alguns valores que acho fundamentais para jovens em formação, quer a nível futebolístico, quer com vista aos futuros homens que se irão tornar. Estes objetivos vão de acordo com Adelino, Vieira e Coelho (2001), que consideram que o principal objetivo de um treinador de jovens deve passar por contribuir para a formação dos jovens atletas em todas as suas facetas, considerando necessária a pratica desportiva com regularidade, promovendo o desenvolvimento físico de modo equilibrado e regular, de forma a atingir o domínio das técnicas básicas. Nestas idades o verdadeiro e principal papel do treinador deve ser o de formar e não o de ganhar a todo o custo, apenas pensando nos resultados. Resultados sim, mas apenas como fator motivador e impulsionador; é importante ganhar e transmitir isso aos jovens, mas nunca colocando em causa a sua evolução. Adelino, Vieira e Coelho (2000) afirmam que treinar crianças e jovens é uma atividade extremamente interessante e atrativa, mas que atribui a todos os que a acompanham, organizam e dirigem, em particular ao treinador, uma elevada responsabilidade face à sociedade, ao sistema desportivo e sobretudo ao próprio praticante. É fundamental que exista um planeamento de cada sessão de treino, pois só assim se consegue obter um treino dinâmico com poucas paragens e com um objetivo específico. A improvisação neste âmbito pode não dar resultados positivos.

Entende-se por planeamento todo o processo que o treinador desenvolve para poder definir as linhas de orientação do treino, quer ao longo de vários anos (plano a longo prazo), quer ao longo de um ano de treino. Dar treinos é sem dúvida a minha paixão, e a minha maior gratificação é acompanhar e ver a evolução dos meus atletas e sentir que

eles estão a entender de forma correta cada palavra que está a ser transmitida. Pretendo em cada sessão de treino que eles evoluam não só a nível técnico-tático, mas também a nível psicológico e social. Sou exigente e procuro exigência da parte deles, da maneira como eles procuram a minha em cada sessão de treino. Uma das maiores gratificações é acabar um treino e ouvir da parte dos meus atletas que desejam rapidamente que chegue o próximo. É ter uma criança com dificuldades motoras e sociais e no fim do ano vê-la a conviver e a brincar com os colegas. A nível técnico, é gratificante ver que a relação com a bola está muito mais evoluída, conseguindo mesmo fintar com sucesso um adversário e progredir com a bola nos pés. Sendo exigente, gosto de acabar uma sessão de treino e ver que os meus atletas estão cansados e esgotados, procuro estar constantemente ativo e interventivo em cada exercício procurando sempre dar o feedback correto na altura correta de forma clara e concisa e ver no rosto de cada um deles em cada exercício garra, determinação, vontade de aprender e de ser melhor. No início de cada sessão dou sempre um algum tempo para eles descontraírem e libertarem-se da excitação que trazem de fora, de seguida reúno o grupo e de uma forma clara e não muito demorada explico o objetivo da sessão, tentando sempre não me prolongar muito para não perder a sua atenção, fazendo com que eles consigam manter a sua concentração. Nestes momentos é particularmente importante a escolha das palavras que utilizamos com os atletas. Palavras que sejam claras, diretas e que consigam atingir o objetivo, palavras incisivas das quais pode depender o sucesso de todo o treino. De facto, às vezes os treinadores nunca refletem sobre este aspeto, mas considero que a utilização correta das palavras é um marco importante em todas as relações humanas. Usam-se palavras para o bem e para o mal, as palavras fazem as guerras e fazem a paz e pensar a forma como se transmitem as mensagens aos atletas, certas vezes resulta mais importante que a própria mensagem transmitida. Como referi anteriormente, hoje em dia os atletas exigem muito de nós treinadores, é necessário evitar erros e tentar minimizar o tempo de pausa durante as transições de exercício para exercício. Para isso é fundamental que exista um planeamento prévio da sessão de treino, organizado e bem estudado, que esteja em sintonia com o planeamento anual que está dividido em microciclos, mesociclos e macrociclos. O futebol é um desporto com características muito específicas e especiais, que o transformam num desporto cujo treino deve ser

cuidadosamente programado e analisado. Existem uma série de etapas que um treinador deve percorrer para preparar a sua equipa para a competição da melhor forma possível. Posto isto, pretendo melhorar a cada dia a minha capacidade de lidar com jovens, ajudando-os a terem sucesso na suas ações tanto técnicas como táticas, procurando sempre que consigam fazer uma ocupação racional do espaço e ultrapassar um atleta sem ser constantemente ao estímulo do grito, mas sim usando a sua própria cabeça e inteligência do jogo, de maneira a que deixem de ser apenas corpos ou robôs comandados, para começar a entender e a interiorizar o que é trabalhado a cada treino e planeado para o seu crescimento e sucesso. Procuro superar os meus limites, sempre com a melhor estratégia e caminho para conseguir transmitir um pouco da minha cultura futebolística e da minha experiência no mundo do desporto. Tento fazer isso sempre com humildade, grande empenho e muita dedicação e sempre com firmeza, de modo a conseguir fazer crescer estas crianças de forma responsável, para que se tornem, um dia, bons cidadãos, com crenças e valores corretos para ocupar, cada vez mais, o seu papel num novo mundo globalizado.

2.3.2 Clube

As expectativas do Clube passam fundamentalmente pela formação global dos jovens atletas. Um exemplo é o fato de, após uma avaliação inicial, os atletas do escalão de 2006 passaram para o escalão de 2005, a jogar futebol 9. Estes atletas precisavam de estímulos maiores e foi, sem dúvida alguma, uma decisão tomada a pensar apenas no futuro destes jovens e na sua evolução.

2.3.3 Equipa

O principal objetivo passa por conseguir que todos os atletas consigam transitar para o futebol 9 e ficar em 5/6 na tabela classificativa.

2.4 Metodologias e Meios de Ensino

2.4.1 Métodos de Ensino

De forma a existir congruência entre os objetivos traçados e a organização das situações de aprendizagem, deve existir uma metodologia baseada em métodos e estratégias que se adequem à concretização desses mesmos objetivos.

Lima (1988) refere que muitas vezes o treino dos jovens não é planeado nem estruturado de maneira correta, tendo sempre em conta que se está a treinar jovens e não adultos e para que o treino possa contribuir à formação global dos mesmos. Contudo, a vontade de ganhar faz com que, em variadíssimas ocasiões, se utilizem formas de ensinar e treinar incorretas, favorecendo a assimilação de “erros” técnico-táticos que no futuro é difícil corrigir e que se irão refletir depois na competição, onde se procuram objetivos imediatos (Pacheco, 2001). Infelizmente existem treinadores que metem os resultados em primeiro lugar e não o desenvolvimento do praticante, pensando apenas no presente e não nas repercussões que isso irá ter para o seu futuro.

No processo de ensino-aprendizagem, depois de decididos os objetivos e os conteúdos, é necessário planificar a sequência e desenvolvimento desse mesmo processo, ou seja, selecionar estratégias de ensino, envolvendo os praticantes em atividades de aprendizagem adequadas à consecução dos objetivos definidos, ou planificar situações e meios propícios à ocorrência da aprendizagem por parte dos mesmos. Tendo sempre em consideração que os objetivos focam-se em ensinar aos atletas a tomar decisões e fazer escolhas. Como treinador do Linda-a-Velha privilegio o estilo de ensino através da Descoberta Guiada. Este estilo pretende despoletar no atleta a sua capacidade de procurar, explorar e refletir sobre que tipo de opções e decisões pode tomar, sendo o percurso do atleta dependente do questionamento do treinador e tendo este como principal objetivo ajudar o atleta a encontrar a melhor solução para os problemas que vão surgindo. Dar respostas ajuda no rendimento imediato, mas dar pistas influência na procura de soluções a médio e longo prazo. As respostas são muito mais duradouras

quando são vivenciadas e obtidas pelo próprio atleta. É nesta ótica que defendo e privilegio este estilo de ensino.

2.4.2 Meios de Ensino

Enquanto treinador, tento passar constantemente aos meus atletas um modelo de Treino que assenta fundamentalmente na relação com a bola e que desenvolve a sua criatividade. Para que tal aconteça, procuro em todos os treinos, criar exercícios com oposição e com bola. Um dos exercícios muito utilizados e que para mim promove muito estas características é o “jogo do drible“, que consiste em ultrapassar o adversário com um drible e por fim, sem nunca perder o verdadeiro objetivo do jogo de futebol, finalizar procurando fazer golo. É importante que o treinador consiga, a partir de um exercício, criar várias condicionantes para aumentar os níveis de dificuldade sempre que necessário.

2.5 Avaliações

A avaliação dos atletas é feita de forma quantitativa em conjunto com a equipa técnica. É realizada em três fases: uma primeira fase, uma fase intermédia e uma fase final. Esta avaliação visa avaliar a evolução dos atletas desde o início da época até ao final. É realizada através da ficha de avaliação do atleta (em anexo), onde a partir do sucesso do atleta e do insucesso conseguimos observar a sua evolução ou não durante toda a época desportiva.

Dessa forma, a avaliação dos parâmetros desportivos contempla indicadores técnicos (passe, drible/finta, receção, condução de bola, remate, lançamento linha lateral, técnica de guarda redes, mudanças de direção, desarme, simulação, cabeceamento), princípios de jogo (progressão, contenção, cobertura ofensiva, cobertura defensiva), capacidades motoras (flexibilidade, força, coordenação, velocidade, equilíbrio), etapas de aprendizagem processo ofensivo e defensivo. Por fim faz-se também uma avaliação ao comportamento, caracterizada pela entrega e atitude demonstradas nos treinos, pelo

respeito das normas de comportamento, sobretudo na relação com o treinador e com os outros colegas. Depois esta avaliação é entregue aos encarregados de educação. No que diz respeito à avaliação também, é preciso que o treinador tenha muita atenção ao que exprime e à forma que utiliza para o fazer. Às vezes avaliações mal feitas levam a complexas reações psicológicas por parte dos jovens.

Não foram realizados nenhuns testes, a folha de avaliação foi construída tendo como base as capacidades importantes a desenvolver nos jovens atletas.

2.6 Periodização, planeamento e programação do processo de treino

Cada época desportiva está dividida em período pré-competitivo e período competitivo. O pré-competitivo é composto por 8 microciclos, de 3 de setembro até 27 de outubro de 2017; o competitivo é de 28 de Outubro de 2017 a 12 de Maio de 2018 e é composto por 29 microciclos, tendo cada microciclos 5 unidades de treino. Foram realizadas 89 unidades de treino, o que vai de acordo com o número de sessões esperadas para a época desportiva. Nem sempre as sessões de treino tiveram o tempo que estava planeado, grande parte das vezes devido a atraso por parte dos atletas.

Na tabela 1 encontramos exemplo de planeamento anual definido para a equipa.

Tabela 1: Exemplo de plano anual

Mês	Mesociclo	Objetivos			
		Técnico-Táticos	Cognitivos	Físicos	Psicológicos
Setembro	1	Avaliação Inicial			
Outubro	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço; - Condução de bola; - Passe rasteiro; - Receção orientada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência específica de jogo - Velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores; - Normas; - Atitudes; - Autoestima
Novembro	3	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço; - Diversidade das formas de remate; 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação; - Velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atenção; - Concentração; - Autoestima.

Dezembro	- Diversidade das formas de drible.				
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço (prioridade à largura nas ações coletivas); - Princípios específicos do ataque – Progressão e cobertura Ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade e velocidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência específica de jogo; - Coordenação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima; - Humildade; - Autoconfiança.
Janeiro	5	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço (prioridade à largura nas ações coletivas); - Princípios específicos do ataque – Progressão e cobertura Ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade e velocidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência específica de jogo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores; - Normas; - Atitudes; - Autoestima.
	Fevereiro	6	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço; - Diversidade das formas de remate; - Diversidade das formas de drible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imprevisibilidade; - Criatividade tática; - Análise e percepção do jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação; - Velocidade. - Resistência
Março		7	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupação racional do espaço (prioridade à largura nas ações coletivas); - Princípios específicos do ataque – Progressão e cobertura Ofensiva. - Passe alto; - Receções a bolas com diferentes trajetórias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade e velocidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. - Capacidade de antecipação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidade de reação. - Resistência
Abril	8	<ul style="list-style-type: none"> - Princípios específicos do ataque – Progressão e 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade e velocidade da tomada 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores; - Normas;

Maio		cobertura Ofensiva. - Princípio da Contenção; - Aperfeiçoamento das formas de remate, drible e passe.	de decisão;	- Velocidade de reação.	- Atitudes; - Autoestima.
	9	- Princípios específicos do ataque; - Princípios específicos da defesa – Contenção e cobertura defensiva. - Aperfeiçoamento das formas de remate, drible e passe.	- Qualidade e velocidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade.	- Resistência específica de jogo.	- Atenção; - Concentração; - Autoestima.
Junho	10	-Avaliação final - Revisão dos conteúdos abordados.	- Qualidade e velocidade da tomada de decisão; - Criatividade tática; - Imprevisibilidade. - Capacidade de antecipação; - Análise e percepção do jogo.	- Resistência específica de jogo; - Coordenação; - Velocidade.	- Autoestima; - Humildade; - Autoconfiança.

É possível reconhecer nos jovens atletas as suas fases sensíveis, isso é, períodos da vida nos quais se evidencia uma elevada sensibilidade do organismo para realizar determinadas experiências. Trata-se de um processo natural de desenvolvimento do ser humano, que, em alguns períodos da vida, quando submetido a certos estímulos reage de forma mais sensível, adaptando-se com mais intensidade do que em qualquer outra fase da sua vida. A fase sensível da faixa etária dos jovens sub-11, tem sobretudo a ver com capacidades motoras, tais como a resistência, a velocidade, a diferenciação cinestésica e o equilíbrio. São sobretudo estes elementos que, nesta idade, devem ser explorados e trabalhados de forma mais intensa por parte dos treinadores (Mitra & Mogo, 1990).

Apesar de vários autores defenderem a importância das capacidades motoras no rendimento desportivo e, como tal, indispensáveis aos programas de treino, tem-se centrado o debate teórico acerca do seu desenvolvimento, mais nas questões que condicionam o seu nível de expressão, como por exemplo, o efeito do crescimento e da maturação, e menos nas estratégias de treino a longo prazo (Marques & Oliveira, 2001).

As capacidades motoras estão presentes em todo o tipo de componentes do treino e, dessa forma, o desempenho de tarefas de incidência técnica ou tática tem sempre na sua base exigências de resistência, força, velocidade e flexibilidade.

Segundo Marques e Oliveira (2001) o desenvolvimento das capacidades motoras fica em segundo plano em relação ao treino técnico ou tático. Sublinha-se que desta forma não se pretende desvalorizar o treino das capacidades motoras, mas, pelo contrário, defender que ele deve contribuir para acelerar o desenvolvimento técnico. Mais do que treinar exigências gerais de velocidade ou de força, deveremos centrar-nos na melhoria da coordenação motora, dos gestos e ações desportivas, fazendo progressivamente um aumento das exigências da velocidade e de força. As capacidades motoras devem ser promovidas nas fases adequadas e não constituírem apenas um treino geral orientado de velocidade e de força, mas sim um treino da técnica em regime de velocidade e de força. Por sua vez, deverão surgir em situações próximas do contexto da atividade, tendo a preocupação de conciliar a intensidade com a correção do movimento. “As capacidades motoras, englobam a actividade perceptiva e decisional do jogador, bem como os aspectos da execução motora propriamente dita” (Garganta 2002, p. 3).

Tabela 2: Capacidades motoras (reproduzida livremente a partir de Mitra & Mogos, 1990)

CAPACIDADES MOTORAS

CONDICIONAIS: baseiam-se nos processos energéticos. Quantidade do movimento

- * Força
- * Resistência

MISTAS

- * Velocidade
- * Flexibilidade

COORDENATIVAS: baseiam-se nos processos funcionais do SNC. Qualidade do movimento

- * Orientação espacial
- * Diferenciação Cinestésica
- * Reação
- * Ritmo
- * Equilíbrio

Capítulo III – Caraterização da Equipa

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída pelo David Moia, licenciado em Educação Física e Desporto Escolar na Faculdade de Motricidade Humana, que assume a função de Treinador Principal. Antes de chegar ao Linda a Velha foi treinador de formação no Clube Vila Real de Santo António, terra onde ele nasceu; e pelo treinador adjunto, Federico Rodrigues, licenciado em Educação Física e Desporto Escolar na Universidade Lusófona de Humanidade e tecnologias de Lisboa, tendo vindo a treinar durante 4 anos a formação do Sporting Clube de Linda-a-Velha. Felizmente ambos os treinadores têm autonomia para realizar treinos e tomar decisões, pois nem sempre isso acontece, normalmente os treinos são realizados pelo treinador principal e os adjuntos têm pouca autonomia nesse processo.

Trabalhar com esta equipa técnica revelou-se enriquecedor. A experiência de ambos na formação de jovens, proporcionou trocas de conhecimentos e esclarecimento de dúvidas, procurando durante toda a época melhorar os pontos fracos, a nível do treino, da comunicação e da liderança, nunca esquecendo que a humildade é a chave para o sucesso.

3.2. Caracterização da Equipa

A equipa de infantis 7 do Sporting Clube de Linda-a-Velha é constituída por 13 atletas. Numa fase inicial o que se pretendia era fazer um plantel com, pelo menos, 22 atletas, em que houvesse a possibilidade de fazer duas equipas do escalão 2006, inseridas em duas séries diferentes. Nada disto foi possível, devido ao facto de, durante o verão, terem desistido cerca de 11 atletas, que por sua vez estavam insatisfeitos com algumas situações ocorridas durante a época passada. Uma das grandes causas salientadas pelos pais foi o facto de o treinador principal ter muito pouca assiduidade, o que fazia com que os treinos fossem dados sempre por treinadores diferentes. Outra grande causa para a insatisfação dos encarregados de educação foi a falta de disciplina e

coerência em algumas situações por parte do treinador principal, pois era ele que por sua vez tomava todas as decisões finais. Todos estes fatores vieram a criar um desconforto que acabou com a saída dos atletas para outros clubes. Para tentar mudar o rumo das coisas, chamei várias vezes à atenção o treinador principal, alertando-o sobre o facto de que estávamos a perder atletas, devido a algumas suas atitudes. Também tentei conversar com os pais das crianças, explicando que se tratava de uma situação passageira e que a assiduidade dos atletas, a prática de desporto e os benefícios que retiravam de qualquer modo da experiência iriam dar, a longo prazo, sem alguma dúvida, os seus frutos.

Após receber a informação de que apenas 8 dos atletas do ano anterior iriam continuar no S.C Linda-a-Velha, formou-se apenas uma equipa com metade dos atletas provenientes de outros clubes. Dois destes atletas foram para o futebol 9, sendo este maioritariamente constituído por atletas de 2005, porque após uma avaliação inicial do nível da equipa, observou-se que estes jovens precisavam de um estímulo superior e que a sua evolução iria ser muito maior jogando num escalão acima, devido às dificuldades, adversidades e desafios que lá encontrariam. Esta avaliação foi feita pelos treinadores, observando o sucesso que cada atleta tinha nas suas ações dentro de campo, bem como as suas capacidades técnicas, físicas e psicológicas.

Em comparação com o ano anterior, no qual a equipa de infantis tinha sido campeã três anos seguidos, este ano sabíamos que iria ser diferente e que o desafio seria muito maior, devido ao facto de o nível dos atletas ser inferior, tanto a nível tático, como a nível técnico, na sua relação com bola, deixando bem claro que o principal objetivo deste ano era fazê-los crescer enquanto jogadores e formá-los enquanto homens, sem criar grandes expectativas em relação a resultados. Como já referido, não se pode olhar para a vitória como único pressuposto para a obtenção do sucesso, procurar vencer a todo o custo, mas é necessário procurar a vitória como consequência de um processo de formação adequado, de maturação e crescimento, baseado em princípios éticos e sociais fundamentais.

Lima (2000) afirma que o treinador tem, como uma das principais tarefas, promover e desenvolver o gosto pelo treino e não pode deixar escapar oportunidades de fomentar esse mesmo gosto, pois para um jovem que gosta da sua modalidade, que gosta do seu

jogo, é mais fácil suportar os esforços para jogar bem e para se sentir bem-sucedido no que tem de fazer no treino. O papel do treinador passa por promover crenças e valores que são fundamentais a nível desportivo e para o seu futuro.

3.3 Caracterização do Plantel

A equipa de infantis do S.C Linda-a-Velha é constituída pelos seguintes atletas:

Tabela 3: elementos da equipa de Infantis 7 do SCLV

Nome	posição	Altura	Clube anterior	Anos de prática	Contexto familiar	Contexto social	Situação escolar	Idade
F. H.	GR	164	ESC/LAV	3	MAE/ PAI	F	B	14/01/2006
L.	D/ AV	145	BELENENSES	2	MAE/PAI	F	B	07/01/2006
M.V.	AV MD	170	LAV	4	PAIS SEPARADO S	F	B	13/01/2006
T.P.	D/ESQ D/DRT	162	ALGÈS	3	MAE/PAI	F	MB	19/01/2006
T.	D/ESQ D/DRT	165	VEDETA REMATE	3	MAE/PAI	F	B	05/02/2006
N.B.	D/ESQ D/DRT	149	LAV	3	MAE/PAI	F	B	23/08/2006
H.	MC	155	BELENENSES	3	MAE/PAI	F	B	21/10/2006
M.D.	AV D/ESQ	162	LAV	4	MAE/PAI	F	B	21/11/2006
B.S.	AV	145	LAV	5	PAIS SEPARADO S	F	B	17/12/2006
V.S.	DC D/DRT	159	ESC/LAV	5	MAE/PAI	F	MB	19/11/2006
A. F.	AV	153	ESC/LAV	4	MAE PAI	F	B	16/07/2006
G.L.	DC DRT	148	LAV	3	MAE/PAI	F	MB	25/02/2006
H.B.	MC AV	154	LAV	2	MAE/PAI	F	B	07/06/2006

Podemos observar na tabela que apenas 6 jogadores fazem parte da equipa do ano passado (LAV), os restantes são provenientes de outros clubes ou da própria Escolinha

de formação do Linda-a-Velha, que tem vindo a evoluir cada vez mais conseguindo todos os anos transitar jogadores para os campeonatos de competição. Como é possível observar são atletas que vivem num contexto favorável, pois conseguem ter o apoio permanente dos seus encarregados de educação e no contexto escolar maioritariamente são bons alunos. Devido à idade e a maturação de alguns elementos, estes demonstram um grande défice de concentração durante os treinos.

Tabela 4: média de valores dos atletas da equipa

MÉDIAS	
ITEM	VALOR
Jogadores	1
Média Idade	10,90
Média Altura	144 cm

3.3.1 Avaliação global dos atletas

F. H.: muita dificuldade em jogar com os pés, mas em contrapartida muito bom entre os postes, tem dificuldade em gerir a profundidade da equipa. Em termos de personalidade é um jovem que, apesar de as coisas as vezes não lhe correrem bem, consegue ultrapassar e voltar a focar-se no jogo. É muito trabalhador nos treinos e mostra sempre um interesse de querer aprender mais. Tem estabilidade em casa e por sua vez é um ótimo aluno na escola. Este atleta é o capitão de equipa dos infantis 7 do S.C Linda-a-Velha, escolhido pelos colegas com o consentimento dos treinadores.

L.: proveniente do Belenenses, muito forte tecnicamente, tem uma ótima relação com a bola e consegue por vezes criar desequilíbrios em espaços muito reduzidos, boa leitura de jogo, mas com algumas dificuldades a nível de posicionamento tático e pouca intensidade no que se deve à recuperação da posse da bola e reação à perda. Em termos de personalidade é um atleta com um ego muito grande, o que, muitas das vezes, faz com que se torne arrogante para os seus colegas, criando um mau estar em alguns momentos do treino. Quando as coisas não lhe correm como esperado, não tem a capacidade de

ultrapassar e amua com muita facilidade. Na escola é um aluno que tem boas notas, mas o seu comportamento não é o mais correto dentro de uma sala de aulas.

T.: é um atleta fisicamente muito forte, tem uma grande capacidade para criar desequilíbrios no corredor devido à sua velocidade e à facilidade de usar o corpo para ultrapassar os seus atletas. É muito inteligente, o que faz com que se posicione corretamente e ocupe bem o seu espaço, quer defensivamente, quer ofensivamente. A nível técnico tem muitas dificuldades, baixa relação com a bola e baixa capacidade para enganar um adversário no 1x1 com drible. Durante os treinos, é um exemplo para os colegas, dá sempre o máximo em todos os exercícios, procura sempre evoluir e aprender mais. Apesar de ser o seu primeiro ano na equipa, foi escolhido pelos colegas como um dos capitães de equipa. A nível escolar, é um ótimo aluno, apesar de, em termos de comportamento, ter suficiente em quase todas as disciplinas, o que surpreende, devido ao seu comportamento muito bom em praticamente todos os treinos realizados. A Nível familiar tem muito apoio e muita estabilidade.

H. B.: tem uma ótima relação com a bola, muito inteligente taticamente, com uma excelente capacidade técnica, o que faz com que consiga “enganar“ facilmente os adversários e criar desequilíbrios. Joga no meio campo, devido à sua capacidade de leitura do jogo e de não ter medo de ter a bola e assumir quando tem a bola. Por sua vez, tem pouca intensidade e baixa reação à perda da bola, ficando muitas vezes parado após ser desarmado. O seu comportamento nos treinos não é o mais correto, muito devido ao seu ego, o que faz com que nem sempre dê o máximo nos exercícios, mostrando por vezes alguma displicência nas suas ações. A nível escolar é um bom aluno, pecando muitas vezes no comportamento. A nível familiar, sabemos que costuma vir sozinho para os treinos todos os dias e voltar para casa também, de facto, durante os jogos, é raro os pais irem vê-lo, o que mostra não ter talvez o apoio pretendido para uma criança desta idade, provavelmente esta falta de acompanhamento deve-se ao trabalho por eles desenvolvido, que não lhes permite acompanhar mais de perto o seu educando.

G. L.: é um rapaz extremamente inteligente, mostra grande inteligência na leitura do jogo e no seu posicionamento tático. Joga a central e apesar de não ser muito forte fisicamente, tem a capacidade de conseguir sair a jogar e não ter medo de assumir muitas vezes o jogo. Durante os treinos é um exemplo para os seus colegas, quer em

termos de pontualidade, quer em termos de atitude e empenho em todos os exercícios propostos. Tem uma autoestima muito baixa o que as vezes lhe provoca frustração e desconcentração no exercício. A nível escolar é um excelente aluno com um comportamento correto, tendo sempre apoio familiar e estabilidade, sendo este um fator fundamental para a correta formação de um jovem.

A. F.: é muito forte fisicamente e, apercebendo-se dessa sua vantagem, procura muitas vezes desequilibrar apenas utilizando a sua velocidade e o seu corpo, ganhando na maioria das vezes vantagem sobre os seus adversários. Tem boa capacidade de drible para ultrapassar os adversários e é um ótimo finalizador, apesar de precisar de melhorar muito a nível de ocupação do espaço, quer a nível ofensivo quer a nível defensivo. Pratica muitos desportos, tendo sucesso em quase todos eles, tendo um desenvolvimento motor invejável para a maioria das crianças da sua idade. Em termos de treino, é muito trabalhador, muito empenhado e dá sempre o máximo em todos os exercícios. Muito bom aluno, com um bom comportamento na escola. Este atleta tem a particularidade de todos os seus irmãos serem atletas no S.C Linda-a-Velha, estando sempre presentes os pais, quer durante os treinos, quer durante os jogos, demonstrando um grande apoio em relação ao atleta.

H.: é novo no clube, proveniente do Belenenses. Joga a médio centro e tem ótima capacidade de leitura de jogo e ocupação do espaço, procura sempre assumir o jogo sem ter medo de ter a bola. Tem ótimas capacidades técnicas e táticas, mas em contrapartida tem muita pouca intensidade e reação à perda da bola. Durante os treinos mostra muita vontade e inteligência nos exercícios, tendo muitas vezes intervenções interessantes para um atleta tão novo, mas sempre com muito pouca intensidade e por vezes com uma atitude muito displicente. O Henrique tem uma ótima relação com os colegas e com os treinadores, sendo mesmo considerado, após sorteio de equipa, o terceiro capitão.

M. V.: fazia parte da equipa do ano passado do Clube. É um atleta que se destaca, acima de tudo, pela sua capacidade física. Joga avançado, é muito móvel, mas tem muitas dificuldades na tomada de decisão. Tecnicamente tem algumas dificuldades, criando desequilíbrios pelo fato de ser forte fisicamente e de ter uma boa capacidade de aceleração. Este atleta tem um ego muito elevado, o que por vezes faz com que seja arrogante, muito ao estilo do seu colega Leo. Este aspeto psicológico faz com que não

dê o máximo nos treinos e que o seu desempenho seja fraco, a sua atitude traz muitas vezes conflitos em campo com os seus colegas, desconcentrando-os durante os exercícios. Um dos problemas que observamos também neste atleta é o fato de não reagir bem perante as derrotas, ao ponto de, durante a pré-época, não querer vir a um jogo com medo do resultado. Os pais têm sido um grande apoio e ajuda para o Miguel e para os treinadores, pois têm servido de elo de comunicação para ajuda-lo a crescer e perceber o principal objetivo que é o de fazer com que ele compreenda o jogo e melhore as suas capacidades e as atitudes. Numa das conversas que se teve com o Miguel, foi-lhe explicada a sua importância no plantel, sendo ele um atleta com ótimas capacidades e qualidades e referido que os seus colegas o vêem como um dos melhores da equipa.

V. S.: joga a central e a lateral, apesar de, nestas idades, não existir especificação, nós achamos que tem capacidade para desequilibrar de trás para a frente. É um jogador com uma atitude muito boa, capaz do melhor e do pior no jogo, isto devido à sua falta de concentração. Nos treinos e nos jogos, a sua concentração é de pouco tempo e muitas vezes tem de ser advertido mesmo pelos treinadores para se focar no que está a fazer. É verdade que se trata de uma criança, mas este atleta demonstra, em comparação com os seus colegas, alguma imaturidade. Tem constantemente apoio da família que está presente nos treinos e nos jogos, mostrando sempre interesse na sua evolução.

N. B.: é um atleta muito estimado por todos, é dos atletas o que, há mais tempo representa as cores do S.C Linda-a-Velha, está de facto no Clube há cerca de 5 anos. É um atleta que sabe quais as suas funções, quer a nível defensivo, quer a nível ofensivo; é muito inteligente e tem uma atitude que contagia os seus colegas durante os jogos. Dá tudo o que tem em cada lance disputado, apesar de, tecnicamente, ter algumas dificuldades a executar e na sua relação com bola. Durante os treinos é um exemplo para os seus colegas, empenha-se em todos os exercícios, mostrando muitas vezes aos seus colegas qual é o caminho para o sucesso. O pai deste atleta está sempre presente, mostrando uma enorme paixão pelo Clube.

M. D.: é um jogador muito forte tecnicamente com uma boa leitura de jogo. Tem uma qualidade que mais ninguém tem, que é a de jogar com os dois pés. Este jogador joga normalmente a lateral e avançado, podendo muitas vezes jogar a médio centro, pois consegue desequilibrar quando tem a bola. Por outro lado, tem muito pouca intensidade

e é lento na execução. Durante os treinos, tal como nos jogos, a sua atitude e falta de concentração fazem com que o exercício não corra como previsto. Em termos escolares, é um excelente aluno e tem constantemente o apoio dos pais.

T. P.: costuma jogar a lateral, tem ótimas capacidades físicas e é um excelente finalizador e marcador de bolas paradas. É um atleta que demonstra constantemente muito empenho nas suas ações quer no jogo, quer no treino. Em termos de comportamento, é um exemplo para os seus colegas, é assíduo e pontual, demonstrando sempre vontade de querer aprender mais e melhorar a cada treino. Tem pouca relação com bola e dificuldades nas suas ações dentro de campo. O pai está sempre presente em todos os treinos e em todos os jogos, mostrando interesse na evolução do filho.

B. S.: é fisicamente muito pequeno, mas é muito intenso, muito veloz e aproveita essa vantagem para criar desequilíbrios nos seus adversários. Deve melhorar muito a sua tomada de decisão e observar muitas vezes à sua volta se tem colega perto, para dar apoio sem tentar resolver individualmente o lance. É forte no drible e capaz de “enganar” o adversário, tem ótima relação com bola e uma boa atitude defensiva, mostrando-se sempre muito intenso na recuperação da bola. Durante os treinos o atleta mostra desconcentração em alguns exercícios e acaba por ser influenciado para certas brincadeiras por outros colegas. Os pais estão separados, pelo que a sua situação familiar faz com que, às vezes, não seja assíduo e pontual.

Após a análise realizada de cada atleta, houve momentos de reflexão, para ver qual seria a melhor estratégia para lidar com certos jovens durante os jogos e os próprios treinos. Todos estes fatores de análise dos atletas são observados e analisados pela ficha de avaliação, que é entregue aos Encarregados de Educação no início e no fim da época desportiva, juntamente com as suas notas na escola. Se as notas da escola não forem positivas, os atletas têm de assumir as suas responsabilidades, muitas vezes não são convocados para os próximos jogos, enquanto não se mostrarem empenhados em melhorar. Tudo isto é feito com o apoio e a colaboração dos pais.

3.3.2 Avaliação Inicial, Intermédia e Final

A avaliação do atleta é um ponto fundamental para um treinador, e necessita obrigatoriamente de dois momentos, o inicial e o final de maneira a poder ver-se uma evolução ou não do atleta. No Sporting Clube Linda-a-Velha este é um parâmetro que deve ser melhorado, de facto são apenas realizados dois momentos de avaliação: o momento inicial, feito no início da época e o momento final. Esta ficha de avaliação do atleta permite-nos observar se existe uma evolução do mesmo, quer a nível de ações técnicas individuais, princípios de jogo, capacidades físico-coordenativas, etapas de aprendizagem e por fim comportamento. Os atletas são avaliados em três parâmetros, “precisa atingir os objetivos”, “atingiu os objetivos” e “superou os objetivos”, nesta folha há também um espaço para eventuais observações, onde o treinador pode escrever um comentário. Podemos observar a folha de avaliação na figura 3 em baixo anexada:

		S.C. Linda-a-Velha 2017/2018		1º Período
		AVALIAÇÃO		
		Escalação		
NOME DO ATLETA		NOME DO TREINADOR		
OBJECTIVOS A DESENVOLVER	PRECISA atingir os objetivos	ATINGIU os objetivos	SUPEROU os objetivos	
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS				
DRIBLE/FINTA				
PASSE				
RECEPÇÃO				
CONDUÇÃO DE BOLA				
REMATE				
LANÇAMENTO LINHA LATERAL				
TÉCNICA DE GUARDA-REDES				
MUDANÇAS DIRECÇÃO				
DESARME				
SIMULAÇÃO				
CABECEAMENTO				
PRINCÍPIOS DE JOGO				
PROGRESSÃO				
CONTENÇÃO				
COBERTURA OFENSIVA				
COBERTURA DEFENSIVA				
CAPACIDADES FÍSICO-COORDENATIVAS				
ALONGAMENTOS				
FLEXIBILIDADE				
VELOCIDADE				
COORDENAÇÃO				
FORÇA				
EQUILÍBRIO				
ETAPAS DE APRENDIZAGEM				
1 x 1	Processo Ofensivo			
	Processo Defensivo			
7x7	Processo Ofensivo			
	Processo Defensivo			
Treinadores		Observações		
Coordenador Petro Vilela				
		COMPORTAMENTO (0-5)		

Figura 3: Ficha de avaliação

3.3.3 Objetivos específicos para a equipa

Os objetivos foram estabelecidos consoante o nível competitivo apresentado pelos atletas. O principal era o de conseguir que todos os atletas transitassem para o futebol 9 e ficassem entre o 5º e o 6º lugar na tabela classificativa. Essencialmente, mais que atingir o resultado, achamos importante transmitir aos atletas conhecimentos e ferramentas que possam revelar-se fundamentais no desenvolvimento desportivo e pessoal.

Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação

4.1. Ideia de Jogo

Hoje em dia, ouve-se muito falar de “ideia de jogo” ou “conceção de jogo” de um treinador e a isso se associa invariavelmente a forma de jogar da equipa em questão. A conceção de jogo de um treinador está relacionada com a forma como este entende o próprio jogo, com a forma como pretende que a sua equipa jogue. Não basta, porém, ter uma ideia de jogo, se a mesma não for operacionalizada de acordo com a conceção que se tem. Desta forma torna-se necessário modelar essa ideia de jogo.

O Modelo de Jogo deve entender-se como um ponto de partida e nunca como um modelo a atingir em absoluto. Como afirmado por Castelo (1994), é importante não esquecer que o Modelo de Jogo é algo altamente dinâmico, não representa um modelo fixo a ser seguido, é preciso que seja construído, eventualmente alterado e novamente construído; pois há sempre elementos e situações novas que surgem, algo que precisa ser analisado. O Modelo de Jogo deve sobretudo representar um modelo dinâmico que permita uma constante evolução. De uma forma mais explícita, o Modelo de Jogo deve constituir-se como o núcleo central de ideias que o treinador pretende que sejam adotadas pela sua equipa. Assim, o Modelo de Jogo deve ter por base os princípios de jogo definidos (gerais, ofensivos e defensivos) que o treinador pretende que sejam realizados pelos seus jogadores, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização desses processos quer em termos individuais quer fundamentalmente em termos coletivos da equipa.

Resumindo, e na perspetiva de um clube formador, como é o caso do Sporting Clube de Linda-a-Velha, o Modelo de Jogo deverá ser a sustentação da formação, criando e desenvolvendo jogadores capazes de, ao longo do seu processo de formação, interpretarem e vivenciarem as exigências e particularidades encontradas, permitindo-lhes no futuro terem mais possibilidades de sucesso. Nesta linha de pensamento, a ideia de jogo traçada para a equipa de infantis consiste no entendimento global por parte dos atletas, sendo que cada atleta deve saber qual as suas ações individuais dentro do campo e quais as suas ações como membro de uma equipa. As ações do jogo ocorrem em contextos de elevada variabilidade e imprevisibilidade, o que por sua vez é requerida

aos jogadores uma atitude estratégico-táticas, a construção desta atitude depende obviamente do conhecimento que o jogador tem do jogo (Garganta 1998).

4.2 Processo de Treino

Sendo futebol de formação e em particular de escalões mais novos, a construção de uma forma de jogar não deve contemplar a especialização posicional dos jogadores, devendo estes passar por todas as posições e descobrir e vivenciar as funções de cada posição específica, querendo com isto, estimular a inteligência tática, a criatividade e imprevisibilidade que deve sempre estar presente no jogo de futebol. Pomos em prática esta ideia, não seguindo um esquema específico, mas proporcionando ao jogador várias experiências, consoante as exigências da equipa, muitas vezes variando até durante o mesmo jogo. Esta perspetiva visa o desenvolvimento global e permite ao mesmo tempo, consolidar e aperfeiçoar o mesmo estilo comportamental, dando assim coerência coletiva às decisões individuais. É fundamental que durante cada sessão de treino se tente recriar ao máximo o momento de competição, tanto a nível de intensidade de exercícios, como na forma com a qual queremos que a nossa equipa jogue. Durante cada treino, procurou-se trabalhar muito a tomada de decisão e a relação com a bola, sendo que estes dois fatores teriam de ser conduzidos para a competição no fim de semana. Estes dois fatores são fundamentais na formação do jovem atleta e nestas idades é importante que eles não tenham medo de ter a bola, sair de zonas de pressão e tomar depois a decisão correta. Come afirma Garganta 2002, p. 3 “O desenvolvimento da capacidade para jogar implica um desenvolvimento de "saberes. Saber o que fazer, o que se prende com um conhecimento factual ou declarativo, que pode ser exprimido através de enunciados linguísticos; saber executar, isto é, possuir um conhecimento processual que decorre da acção propriamente dita”.



Figura 4: O sistema tático definido: Gr-3-1-2.

Alguns dos princípios que os atletas devem respeitar em termos ofensivos são:

- 1- Garantir Largura e profundidade, ocupando racionalmente o espaço de jogo;
- 2- O jogador com bola deve sempre olhar para a frente;
- 3- Progredir com a bola sempre que houver espaço;
- 4- Se está pressionado e tem colega numa linha de passe aberta, passa;
- 5- Os jogadores avançados devem dar linha de passe em frente do portador da bola;
- 6- Deve existir sempre cobertura ofensiva ao portador da bola;
- 7- O jogador sem bola deve trabalhar para receber (“ver e ser visto”).

Alguns dos princípios que os atletas devem respeitar em termos defensivos são:

- 1- Fechar espaço interior;
- 2- Assumir uma posição defensiva entre jogador adversário e a nossa baliza;
- 3- Reação rápida à perda da bola;
- 4- Procura intensa na tentativa de recuperar a bola.

Capítulo V – Análise do Processo de Treino

5.1 Enquadramento teórico

O treinador é o principal responsável pela realização de um processo de treino bem organizado e estruturado, para isso é necessário que exista um planeamento prévio focado nos objetivos e no nível dos seus atletas. Para que consiga intervir de forma eficaz na criação e na estruturação de exercícios terá que dominar um conjunto de aspetos decisivos, entre os quais o objetivo, o conteúdo, a estrutura, o nível de desempenho dos seus atletas e na manipulação das componentes e condicionantes estruturais (Castelo, 1994). A nível técnico e tático, apesar de não serem os aspetos fulcrais do treino de jovens, exige ao treinador o perfeito domínio destas componentes de treino.

Outro dos aspetos essenciais é a caracterização dos exercícios de treino que o treinador utiliza. Existem vários autores que propõem uma classificação dos exercícios de treino. Para este relatório irei utilizar a taxionomia de Silveira Ramos (2003) que se apresenta de seguida

RESUMO DE TAXONOMIA DE BASE DOS EXERCÍCIOS DE TREINO PARA O FUTEBOL

- Exercícios Essenciais

o Forma I

1x0 + GR

2x0 + GR

3x0 + GR

etc.

o Forma II

1x1 + GR

2x1 + GR

2x2 + GR

2x1 + GR

3x2 + GR

etc.

o **Forma III**

GR + 1x1 + GR

GR + 2x1 + GR

GR + 2x2 + GR

GR + 2x1 + GR

GR + 3x2 + GR

etc.

GR + 10x10 + GR

Exercícios Complementares

não incluem “atirar à baliza/defender a baliza”

- **Exercícios Especiais**

são realizados com a bola como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol

- **C/oposição**

as ações são realizadas com oposição de objetivos do(s) adversários)

- **S/oposição**

as ações são realizadas livres de adversário(s)

- Gerais

não incluem a bola, como elemento determinante na perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol

Como é possível observar, os exercícios essenciais estão subdivididos em Forma I, Forma II e Forma III, já os exercícios complementares estão subdivididos em Gerais, exercícios que não incluem bola, em Especiais com oposição (ações realizadas com oposição de objetivos dos adversários) e Especiais sem oposição (ações realizadas livres de adversários).

Assim sendo, a Taxionomia de Silveira Ramos será a utilizada para a realização da classificação de todos os exercícios das minhas unidades de treino, por ser uma das que está validada cientificamente.

5.2 Volume dos Conteúdos de Treino

5.2.1 Macroциclo

Os exercícios mais utilizados por nós são os exercício essenciais de forma III e os exercícios complementares especiais com oposição (ações realizadas com oposição de objetivos dos adversários), não havendo grandes diferenças dos exercícios do PPC e do PC, pois as nossas ideias foram claras desde início, criar constantemente exercícios com oposição, e que tenham o maior transfere possível para o jogo e para o objetivo principal do futebol que é marcar golo. Um dos fatores que observamos e que decidimos que deveria ser melhorado foi a relação dos atletas com a bola, daí a procura constante de exercícios em que toquem variadas vezes na bola.

O gráfico seguinte reporta a percentagem de cada exercício realizado em treino, com base na Taxionomia Silveira Ramos. Podemos observar que os exercícios de forma III e os exercícios especiais com oposição são os que tem mais percentagem e minutos.

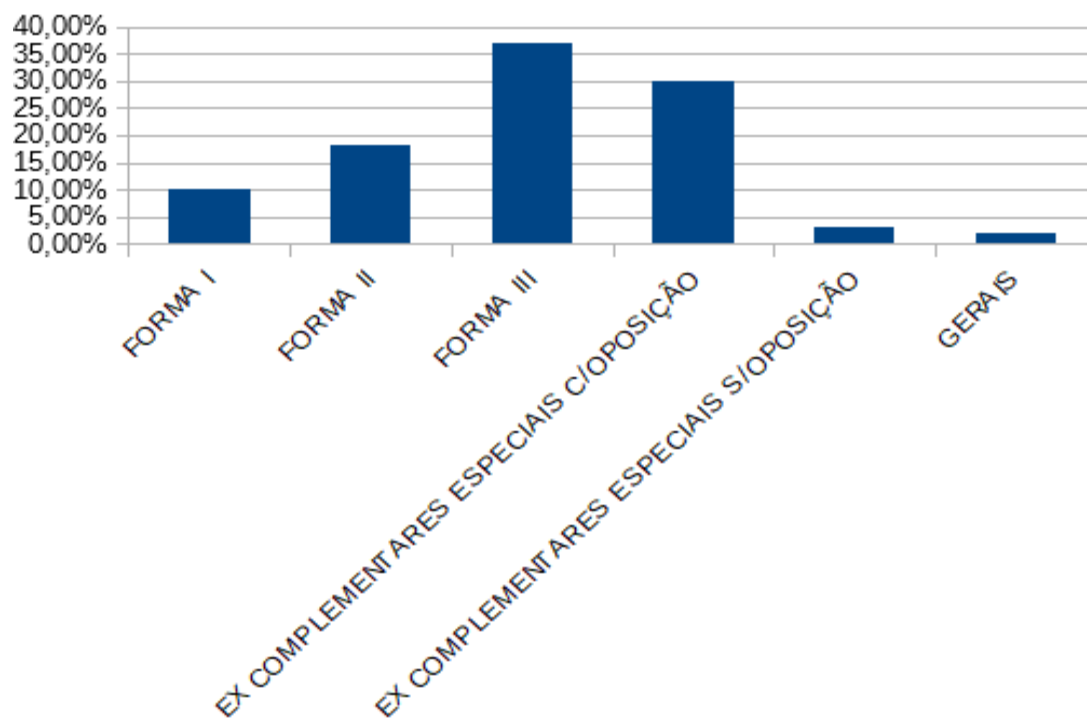


Figura 5 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo total %

Tabela 5 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos Tempo Total minutos

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL M
730 m	1256 m	2388 m	1965 m	255 m	179 m	6675

Tabela 6 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos Tempo total %

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL %
10%	18%	37%	30%	3 %	2%	100%

5.2.2 Período pré competitivo e período competitivo

A informação que se apresenta de seguida diz respeito ao volume dos conteúdos de treino, compara o volume total, o volume do período pré-competitivo e o volume do período competitivo. Podemos observar a partir dos gráficos que o volume do período competitivo é bastante superior ao volume do período pré-competitivo, devido à maior quantidade de treinos realizados neste mesmo período. Tanto no período competitivo, como no período pré-competitivo, os exercícios de Forma III e Complementares especiais com oposição são os que têm mais minutos, salientando a importância de exercícios que têm um maior transpore para os jogos competitivos realizados. É importante sublinhar que, em todos os treinos, procura-se aproximar o mais possível cada exercício ao dia da competição. Como podemos também observar a partir dos gráficos seguintes, os exercícios sem bola e sem oposição são os menos utilizados na nossa metodologia de treino, do momento que se procura sempre disponibilizar aos atletas o maior tempo possível na sua relação com a bola.

período pré-competitivo:

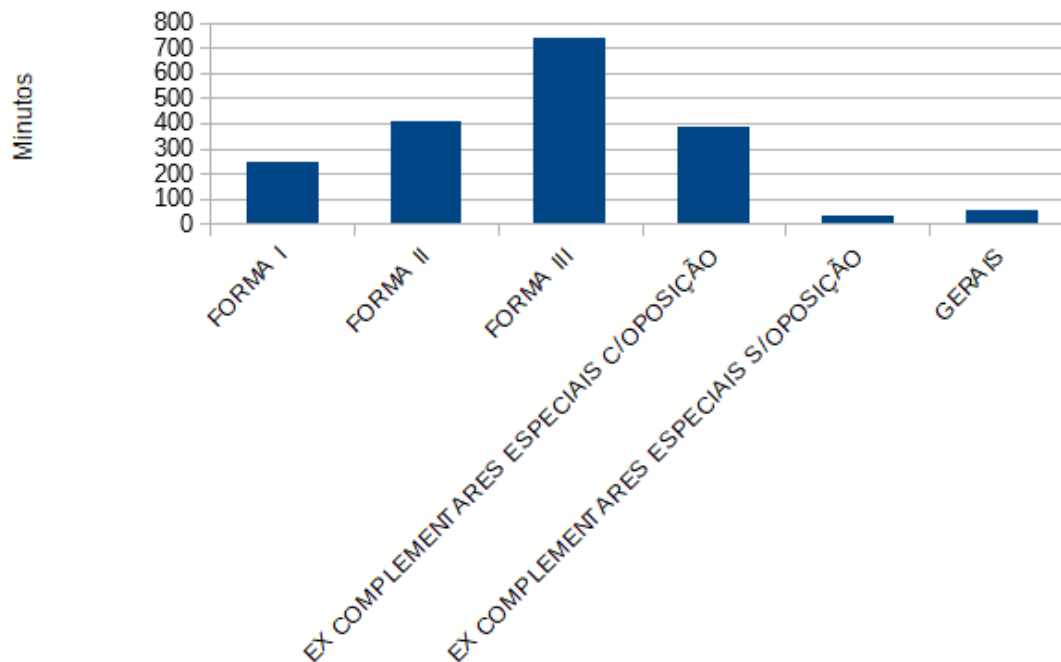


Figura 6 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo PPC

Tabela 7 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PPC minutos

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL M
244	409	737	386	34	52	1862

Tabela 8 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PPC %

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMENTARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL %
3%	6%	11%	5%	0,5%	0,77%	26%

período competitivo:

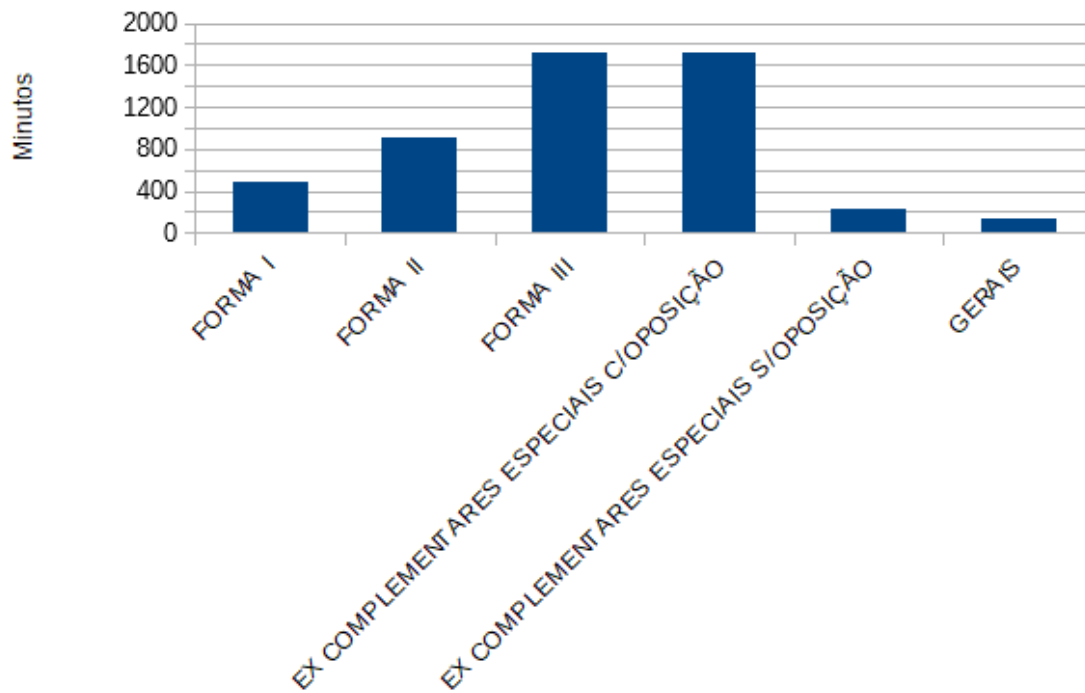


Figura 7 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos tempo PC

Tabela 9 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PC minutos

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMEN TARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMEN TARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL M
486	906	1709	1721	227	127	5176

Tabela 10 – Classificação dos exercícios Taxionomia Silveira Ramos PC %

FORMA I	FORMA II	FORMA III	EX COMPLEMEN TARES ESPECIAIS C/OPOSIÇÃO	EX COMPLEMEN TARES ESPECIAIS S/OPOSIÇÃO	GERAIS	TOTAL %
7%	13%	25%	26%	3%	2%	

5.3 Macro ciclo

5.3.1 Micro ciclo Padrão

O micro ciclo padrão remete-nos para aquilo que pretendemos fazer todas as semanas consoante os objetivos traçados desde o início da época e perante as dificuldades que vimos a observar em cada jogo, pois só competindo é que conseguimos ver as verdadeiras lacunas de alguns dos atletas.

Assim o nosso micro ciclo baseava-se em exercícios de relação com bola, drible e finalização, praticamente sempre com oposição, e no final de cada sessão organização tanto defensiva como ofensiva. Na parte da organização, grande foco na primeira, segunda e terceira fase de construção e na organização defensiva grande foco na pressão ao portador da bola respeitando cada um as suas zonas do campo.

Procurámos sempre em cada treino transmitir ao atleta a importância da criatividade e sua relação com bola, pois achamos que esses são fatores que os vão distinguir um dos outros e que mais tarde irão fazer toda a diferença enquanto jogadores.

5.3.2 Micro ciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

O planeamento é um processo essencial de que qualquer treinador deve saber interpretar e elaborar de forma correta, através do qual se pretende constituir o futuro, estabelecendo objetivos e as estratégias necessárias para os alcançar. O planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas. Por fim é essencial a planificação que vai fornecer um guia de ação na organização com de modo a facilitar o alcance dos seus objetivos.

Como foi referido nos capítulos apresentados, procuramos sempre em todos os treinos que os atletas passem o máximo de tempo possível com a bola, procuramos criar exercícios que tenham sempre o transere para o jogo e que se aproximem ao máximo do momento de competição. Este micro ciclo apresentado tem como objetivo específico a ocupação racional do espaço, criação de linhas de passe, princípios específicos do

ataque e da defesa, criação de situações de finalização em superioridade numérica. Os objetivos globais foram os princípios gerais e específicos do jogo. O mesmo foi realizado no período pré competitivo com vista em melhorar a relação com bola dos atletas e a sua tomada de decisão.

Microciclo semanal :



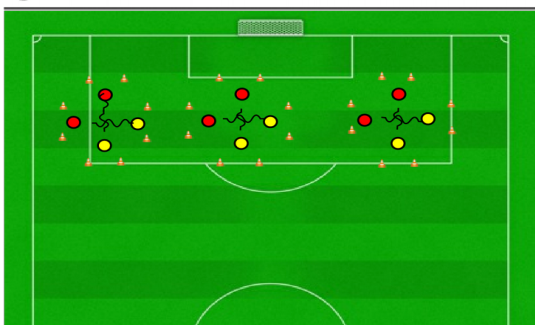
Sporting Clube Linda-a-...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
7

Plano de Treino

Nº Jogadores 12	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 19-09-2017, terça-feira	Hora 17:45	Clima	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
2 Balizas de 7, 4 balizas de 3, 8 bolas, 10 coletes, 25 cones.	- Organização Ofensiva - Princípios gerais e específicos do jogo	- Princípios específicos do ataque e da defesa - Variação de corredor e ocupação racional do espaço - Tomada de decisão em espaço reduzido	

● BR+1x1+Br - 2 sentidos



Objetivo(s) específico(s)

- Relação com bola
- Progressão e contenção
- Criatividade
- Finta/drible e desarme

Descrição e Organização Metodológica

Campos de 1x1 com 2 grupos a jogar em simultâneo mas em sentidos diferentes. Golo através de condução.

15'
tempo

12(4+4+4)

número

Grande Área
espaço

○ Gr+2+1(J)x2+1(J)+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios Específicos do Jogo
- Tomada de decisão em espaço reduzido
- Criação de situações de finalização em superioridade numérica
- Finalização

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido de 2 equipas de 2 elementos mais 1 joker.

30(15'+15')

tempo

7 (5+2Gr)

número

15x12m
espaço

● Jogo condicionado 2BR+3x3+2BR



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios do jogo
- Desmarcações
- Criação de linhas de passe
- Tomada de decisão em espaço reduzido

Descrição e Organização Metodológica

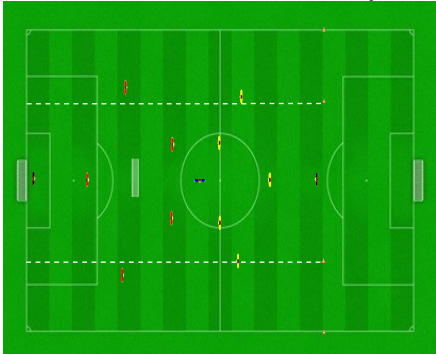
Situação de 2BR+3x3+2BR em que se pode finalizar dentro das respetivas zonas de finalização delimitadas pela linha a tracejado. Golo através de penetração com bola vale 1, através de combinação direta ou desmarcação de rutura vale 2.

15'
tempo

5/6
número

25x20m
espaço

Gr+5x5+GR + MC Joker c/corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios gerais e específicos do jogo
- Fases do ataque em superioridade numérica
- Variação de corredor
- Relações nos corredores laterais

Descrição e Organização Metodológica

Jogo Condicionado GR+5x5+GR e balizas nos corredores com MC Joker. Para o golo ser contabilizado a bola tem que entrar nos dois corredores laterais. Golo na baliza do meio vale 2 nos corredores vale 1. Aos 9' as equipas trocam de lado.

1' 8 tempo

13(6+6+1) número

2/3 Campo espaço

Observações/balanço

Figura 8: - sessão de treino 1



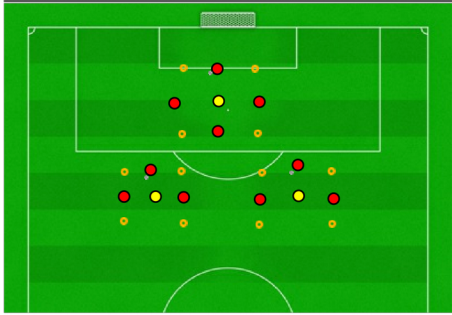
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
8

Plano de Treino

Nº Jogadores 15	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 21-09-2017, quinta-feira	Hora 17:45	Clima	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
2 Balizas de 7, 2 Balizas de 3, 20 cones, 8 bolas, 10 coletes.	- Princípios gerais e específicos do jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de criação - relação laterais/avançados - Criação de situações de finalização em sup. numérica - Finalização 	

Meinhos 4x1



Objetivo(s) específico(s)

- Passe e receção
- Criação de linhas de passe
- Tomada de decisão

Descrição e Organização Metodológica

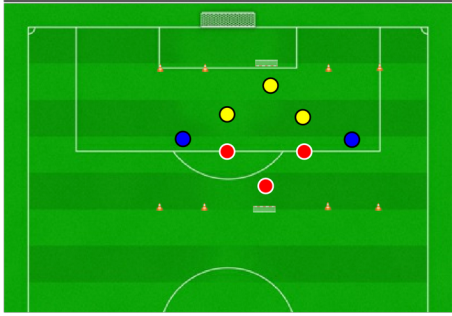
- Meinhos de 4x1, em que os jogadores devem deslocar-se ao longo dos espaços para dar linhas de passe ao p.b. Jogador do meio interceta o passe ou passe para fora do quadrado troca com quem errou o passe.

15' tempo

15(5+5+5) número

Quadrados de 6x6m espaço

3BR+3+2(J)x3+2(J)+3BR - Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Criação de situações de superioridade numérica nos corredores
- Relação laterais/ avançados nos corredores laterais
- Ocupação racional do espaço

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo condicionado 3+2(J)x3+2(J) simbolizando o MC, os dois laterais e os dois avançados. Nas balizas dos corredores finalização através de condução e na baliza central através de remate.

30' tempo

8 número

30x25m espaço

○ 1x0/2x1/2x2- mudança de comportamento

● Jogo Formal Gr+6x6+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios Gerais e Específicos do Jogo
- Fase de construção - Linha de Passe do Mc e ocupação do espaço
- Criação de situações de superioridade numérica no corredor central
- Variação do centro do jogo
- Relação laterais/avançados

Descrição e Organização Metodológica
Jogo formal Gr+6x6+Gr + 1 joker MC

2'
0
tempo

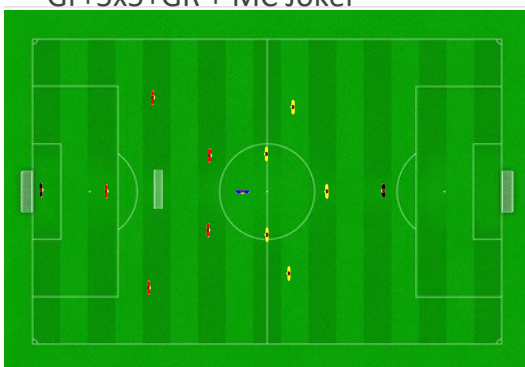
1 (13+2GR)
5
número

Campo
Inteiro
espaço

Observações/balanço

Figura 9: Sessão de treino 2

● Gr+5x5+GR + MC Joker



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios gerais e específicos do jogo
- Fases do ataque em superioridade numérica

Descrição e Organização Metodológica
Jogo Condicionado GR+5x5+GR com MC Joker.

18
tempo

13(6+6+J)
número

2/3 do
Campo
espaço

Observações/balanço

Figura 10: sessão de treino 3

5.3.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

A parte principal é claramente a parte do treino, onde despendemos mais tempo. Esta parte do treino é essencialmente pensada para trabalhar organização defensiva ou ofensiva, consoante o planeamento para esse microciclo. É necessário mais tempo, pois também implica que haja mais paragens para corrigir erros posicionais dos atletas, sendo que muitos deles demonstraram dificuldades a nível de posicionamento espacial. Esta parte do treino constitui cerca de 55 % da UT.

A parte introdutória é sempre a mais curta da sessão de treino, de uma forma breve e concisa procuramos transmitir aos atletas o que ia ser feito no treino. Esta fase do treino ocupa cerca de 6%.

A parte preparatória serve como aquecimento, contém sempre exercícios intensos, de maneira a que os atletas não estejam parados, sempre com bola e oposição. Esta fase corresponde ao 13% da UT.

A fase final, serve como uma avaliação da sessão de treino, procuramos grande parte das vezes fazer jogo formal, muitas vezes com condicionante. Esta fase corresponde ao 26% da UT.

5.3.4 Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

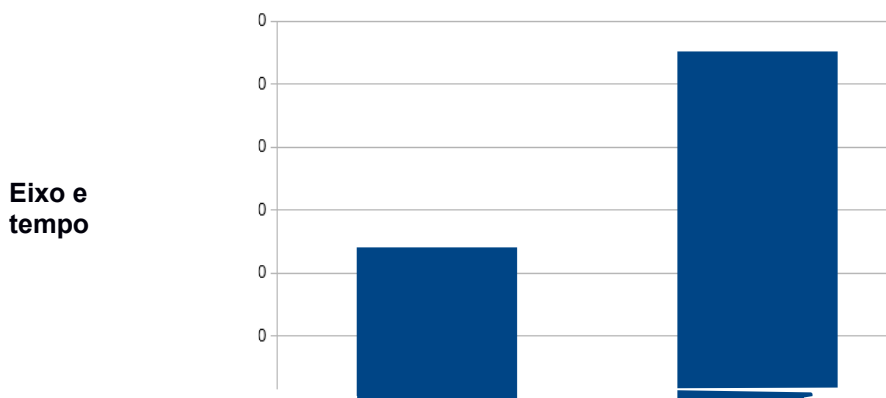


Figura 11– volume de treino ppc

Podemos observar a partir da figura 11, que o tempo útil programado para as sessões de treino da pré-época não vai de acordo com o tempo total. O tempo total previsto foi de mil quinhentos e vinte e cinco minutos o que não vai de acordo com o tempo útil, que foi de mil quatrocentos e vinte

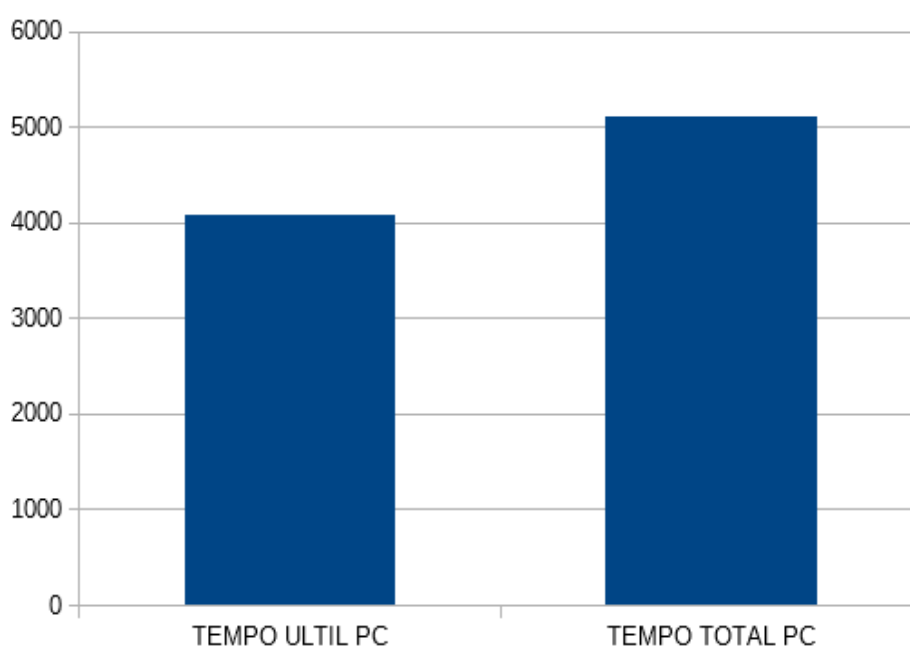


Figura 12- volume de treino PC

Podemos observar a partir da figura 12 que o tempo útil de treino no período de competição não vai de acordo com o tempo total previsto em cada sessão de treino. Podemos então observar que o tempo total foi de cinco mil e cem minutos, mas por sua vez o tempo útil foi de quatro mil e oitenta minutos o que dá uma média de sessenta minutos de tempo útil por treino.

5.3.5 percentagem tempo total de treinos realizados e tempo útil

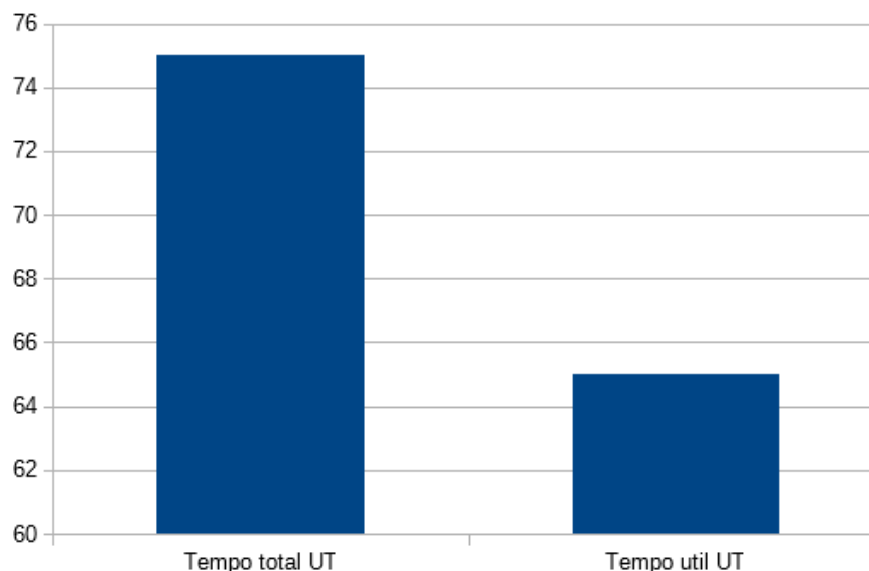


Figura 13: tempo total vs tempo util

O tempo que inicialmente foi planeado para cada sessão de treino é de setenta e cinco minutos, mas na verdade o tempo útil é em média sessenta e cinco, ou seja apenas é aproveitado 86% do treino planeado.

É neste momento que aparece a operacionalização do treino, aquilo que realmente aconteceu e, que no qual, nos podemos observar que houve uma constante alteração desde a primeira UT, até à última UT.

Houve uma diferença de 10 minutos para o tempo da UT planeada, contando já com paragens de hidratação e atrasos.

Isso leva-nos a crer, que o que fez com que a operacionalização de treino tivesse estas percas de tempo, fossem situações extrínsecas e intrínsecas ao treino, como atraso em relação à hora de chegada, passagem de um exercício para outro com explicação mais demorada, alguma situação pontual de indisciplina, entre outros fatores.

5.4 Disciplina

Ao lidar com atletas desta idade, muitas vezes deparamo-nos com problemas de disciplina, ou melhor de comportamento. Normalmente trata-se de miúdos hiperativos, miúdos que não controlam as suas atitudes e que, às vezes, têm pouco respeito pelo colega de equipa. As situações pontuais que vão surgindo, são resolvidas normalmente com uma boa conversa do treinador, explicando ou lembrando as regras de comportamento no campo e durante os treinos e a necessidade absoluta do respeito no interior da equipa. Na maioria das vezes, estas situações acabam com um pedido de desculpa que consegue fazer com que tudo volte ao normal e que o espírito de equipa seja mais uma vez respeitado e valorizado. Procuramos sempre não recorrer aos castigos como forma de aprendizagem, mas sim fazer com que o atleta consiga perceber onde errou e o que deve fazer para melhorar.

5.5 Lesões

Nestas idades é pouco provável que possam acontecer lesões graves. Grande parte das vezes as lesões contraídas pelos atletas são uma forma de chamar a atenção do treinador ou mesmo até uma forma de se protegerem quando as coisas não estão a sair bem. De qualquer modo os treinadores prestam sempre a maior atenção a qualquer coisa de pontual que possa surgir a nível físico, ouvem todas as queixas dos atletas, tentando prestar sempre os cuidados que possam ser necessários. É importante conhecer estes fatores, que são ganhos através da experiência, para saber no futuro intervir no momento certo e com a atitude correta. Uma das lesões de que mais se queixaram os atletas Infantis 2006 do Sporting Clube Linda-a-Velha são os entorses a nível dos tornozelos, sendo que muitas vezes esta lesão é devida ao piso sintético e as chuteiras não apropriadas.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1 Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

É possível afirmar que no Campeonato de Infantis, de uma forma geral, as equipas eram todas do mesmo nível, não havendo grandes discrepâncias entre elas, apesar de a equipa do Belenenses e Oeiras se terem destacado das restantes, em termos de preparação física e tática, e por terem um número muito superior de atletas. O Campeonato é composto por 13 equipas, sendo que apenas uma delas vai disputar a fase final contra os campeões de todas as outras séries. Continuam em destaque a equipa do Sporting e Benfica, de facto o Campeonato de Infantis 2017-2018 foi ganho pelo Sporting.

6.2 Calendário Competitivo

Neste escalão no Sporting Clube Linda-a-Velha não costuma ser efectuada por parte dos treinadores uma análise muito profunda do calendário competitivo, devido essencialmente ao facto de o nível ser muito equivalente de ano para ano. Destacando o Benfica e Sporting existe um relativo equilíbrio entre todas as outras equipas do campeonato. O fator “casa” também não se costuma revelar determinante, uma vez que os adeptos são na sua maioria os encarregados de educação, que tantos estão presentes nos jogos em casa como nos jogos fora.

FUTEBOL DE SETE				
CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES "D1" (Infantis - 11 anos)				
CALENDÁRIO DE JOGOS				
(1ª Fase)				
SÉRIE 7				
Duas Voltas	Data	Hora	JOGO	Resultado
1ª Jornada	28/10/2017	11:00	F. Salesianos "B" – SC Linda-a-Velha	–
2ª Jornada	01/11/2017	09:00	SC Linda-a-Velha – Carcavelos "B"	–
3ª Jornada	04/11/2017	11:00	Belas – SC Linda-a-Velha	–
4ª Jornada	11/11/2017	09:00	SC Linda-a-Velha – EF Belém "D"	–
5ª Jornada	18/11/2017	09:00	Estoril Praia "B" – SC Linda-a-Velha	–
6ª Jornada	25/11/2017	09:00	SC Linda-a-Velha – Sintrense "B"	–
7ª Jornada	02/12/2017	10:30	Vila Verde "B" – SC Linda-a-Velha	–
8ª Jornada	09/12/2017	–	Isento	–
9ª Jornada	16/12/2017	09:00	SC Linda-a-Velha – Real	–
10ª Jornada	06/01/2018	11:00	Despertar – SC Linda-a-Velha	–
11ª Jornada	13/01/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Belenenses "C"	–
12ª Jornada	20/01/2018	09:30	Oeiras – SC Linda-a-Velha	–
13ª Jornada	27/01/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Algés	–
14ª Jornada	03/02/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – F. Salesianos "B"	–
15ª Jornada	17/02/2018	11:00	Carcavelos "B" – SC Linda-a-Velha	–
16ª Jornada	24/02/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Belas	–
17ª Jornada	03/03/2018	10:30	EF Belém "D" – SC Linda-a-Velha	–
18ª Jornada	10/03/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Estoril Praia "B"	–
19ª Jornada	17/03/2018	11:00	Sintrense "B" – SC Linda-a-Velha	–
20ª Jornada	24/03/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Vila Verde "B"	–
21ª Jornada	07/04/2018	–	Isento	–
22ª Jornada	14/04/2018	09:00	Real – SC Linda-a-Velha	–
23ª Jornada	21/04/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Despertar	–
24ª Jornada	28/04/2018	09:00	Belenenses "C" – SC Linda-a-Velha	–
25ª Jornada	05/05/2018	09:00	SC Linda-a-Velha – Oeiras	–
26ª Jornada	12/05/2018	09:00	Algés – SC Linda-a-Velha	–

Figura 14: Calendário competitivo

6.3 Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato

Apresenta-se de seguida a tabela 11, ilustrativa da classificação final da época desportiva 2017-2018 da equipa de Infantis 2006 do Sporting Clube de Linda-a-Velha. Como é possível observar, a equipa ficou em 6º lugar, cumprindo com os objetivos esperados por parte da equipa técnica e dos atletas

CAMPEONATO - CLASSIFICAÇÃO

Tabela 11: Classificação final da Época

			P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Belenenses C		67	24	22	1	1	216	22	+194
2	Oeiras		62	24	20	2	2	161	22	+139
3	Algés		55	24	18	1	5	129	44	+85
4	Estoril Praia B		50	24	16	2	6	139	48	+91
5	Real		47	24	15	2	7	102	45	+57
6	Linda-a-Velha		41	24	13	2	9	87	74	+13
7	Fundação Salesianos B		33	24	10	3	11	82	81	-19
8	Sintrense B		28	24	9	1	14	61	60	+1
9	EF Belém D		25	24	8	1	15	54	115	-61
10	FC Despertar	FC	23	24	7	2	15	45	91	-46
11	Carcavelos B		13	24	4	1	19	52	155	-103
12	CD Belas		10	24	3	1	20	43	186	-154
13	Vila Verde B		4	24	1	1	22	21	218	-197

6.4 Evolução dos Resultados

Como é possível observar na tabela 12, os resultados são muito semelhantes quer nos jogos em casa, quer nos jogos fora, o que nos mostra que o fator casa não tem grande relevância nestas idades. O Sporting Clube Linda-a-Velha obteve um total de 13 vitórias, 2 empates e 9 derrotas, podemos então verificar o equilíbrio que houve durante todo o campeonato. É de salientar os jogos contra o Belenenses, Algés, Oeiras e Estoril que na minha opinião foram as equipas que mostraram mais organização e qualidade a

nível técnico. Ambas faziam uma pressão muito forte ao portador da bola, o que obrigava os meus atletas a pensar e a executar mais rápido. O jogo em que ocorreu um maior desequilíbrio foi contra o Belenenses na derrota por 12-2, nesse jogo não conseguimos transmitir aos atletas a mensagem correta, talvez devido ao nervosismo por parte deles, fomos precipitados com bola e muito lentos a executar, não esquecendo as falhas posicionamento tático tanto ofensivas como defensivas.

Tabela 12: Calendarização dos resultados

D	2018-03-10	09:00	C	<u>Estoril Praia B</u>	<u>0-3</u>	D
D	2018-03-03	10:30	F	<u>EF Belém D</u>	<u>3-2</u>	D
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
D	2018-03-10	09:00	C	<u>Estoril Praia B</u>	<u>0-3</u>	D
D	2018-03-03	10:30	C	<u>EF Belém D</u>	<u>3-2</u>	D
V	2018-02-24	09:00	C	<u>CD Belas</u>	<u>6-1</u>	V
V	2018-02-17	11:00	F	<u>Carcavelos B</u>	<u>2-6</u>	V
V	2018-02-03	09:00	C	<u>Fundação Salesianos B</u>	<u>7-6</u>	V
V	2018-01-27	09:00	C	<u>Algés</u>	<u>3-2</u>	V
D	2018-	09:30	F	<u>Oeiras</u>	<u>3-2</u>	D

	01-20					
D	2018-01-13	09:00	C	<u>Belenenses</u> C	<u>2-12</u>	D
V	2018-01-06	11:00	F	<u>FC Despertar</u>	<u>1-6</u>	V
E	2017-12-16	09:00	C	<u>Real</u>	<u>1-1</u>	E
V	2017-12-02	10:30	F	<u>Vila Verde</u> B	<u>1-12</u>	V
E	2017-11-25	09:00	C	<u>Sintrense</u> B	<u>3-3</u>	E
D	2017-11-18	09:00	F	<u>Estoril Praia</u> B	<u>6-2</u>	D
V	2017-11-11	09:00	C	<u>EF Belém</u> D	<u>6-1</u>	V
D	2017-11-04	11:00	F	<u>CD Belas</u>	<u>4-2</u>	D
V	2017-11-01	09:00	C	<u>Carcavelos</u> B	<u>6-1</u>	V
V	2017-10-28	11:00	F	<u>Fundação Salesianos</u> B	<u>1-6</u>	V

6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Como treinadores de jovens procurávamos em cada jogo dar o máximo de tempo possível a cada atleta. O plantel era reduzido o que por um lado nos trazia vantagens a nível das convocatórias e na gestão do tempo de jogo. Cada atleta convocado fazia no mínimo 20 minutos de jogo o que dá a cada um 33% de um jogo de 60 minutos. Claramente havia atletas que jogavam mais e outros menos, sendo vinte minutos o mínimo estabelecido. Sempre que havia um jogo mais competitivo procurávamos salvaguardar os atletas com um nível mais baixo, jogando menos tempo, em contrapartida, à tarde teríamos um jogo amigável para compensar.

6.6 Dia Competitivo

Os jogos são realizados aos Sábados de manhã, sempre por volta das 9h00 ou das 10h00 horas. Quando o jogo é em casa, normalmente a concentração é feita uma hora antes, sendo que os atletas têm a responsabilidade de tomar um adequado pequeno almoço em casa e trazer o equipamento completo para o jogo. Quando o jogo é realizado fora, a concentração é efetuada nos campos do Linda-a-Velha, uma hora e meia antes do início, de maneira que todos os atletas e pais não se percam pelo caminho e possam chegar a hora no local indicado. Antes do jogo é feita verbalmente uma pequena apresentação da equipa adversária e, durante o intervalo, normalmente focamos alguns aspetos observados ao longo da primeira parte, de forma que possam ser melhorados durante a segunda parte. Após o jogo, damos sempre os parabéns aos atletas, apesar de focar as falhas e incentivá-los a melhorar. Consideramos de qualquer modo que, um feedback positivo seja, sobretudo nesta faixa etária, muito importante para estimular os atletas a melhorar, a continuar se for isso o caso e a nunca perder o entusiasmo e a paixão pela modalidade. Após o jogo é também obrigatório que o atleta tome banho nos balneários e os treinadores só podem abandonar o local do jogo, quando todos os atletas e pais já terem deixado o campo e ido para casa.

Capítulo VII – A influência dos pais na prática desportiva dos jovens atletas

Introdução

Ser treinador é sempre por si só uma grande responsabilidade, mas ser treinador de formação ainda o é muito mais. Lidamos com jovens em idade muitas vezes problemáticas, lidamos com crianças e qualquer formador sabe quão difícil e complexo seja este tipo de trabalho.

A criança é cheia de entusiasmo, cheia de vontade de aprender e de fazer cada vez melhor, mas é um ser humano que é guiado, como é normal, fortemente pelos seus pais.

O papel dos pais nos jovens atletas é um tema que, desde que comecei a trabalhar como treinador de formação, sempre me apaixonou. É impossível trabalhar com crianças ignorando a presença dos pais, impossível e incorreto.

O tema bibliográfico por mim escolhido tem a ver exatamente com a curiosidade de descobrir de que forma e em que medida, os comportamentos dos jovens atletas em campo, durante o treino e nos jogos, pode ser influenciado pelo país.

Todos os comportamentos dos jovens são certamente fruto das experiências vividas em casa e da educação dos seus pais e assim também acontece na prática da modalidade desportiva.

Como afirmado por Hoyle e Leff, (1997), existe o que é chamada de “pressão parental”, mas o problema surge quando o atleta se apercebe dessa pressão e não se sente capaz de corresponder às expectativas. Os pais podem e devem apoiar os seus filhos, mas o exercício da pressão desencadeia reações complicadas para o normal processo evolutivo e desportivo do jovem atleta.

7.1 A influência dos pais na prática desportiva dos jovens atletas

Ao trabalhar com jovens atletas, torna-se indispensável tentar analisar compreender o contexto familiar e social no qual o jovem se move.

Todas as práticas desportivas são influenciadas pelas ações dos adultos, Byrne (1993) apresenta estas ações num círculo de influências, técnicos, professores, pais, árbitros, treinadores e clube, que, diretamente ou indiretamente estimulam o jovem e

definem o ambiente no qual ele se movimenta, representando no tempo os benefícios ou os prejuízos que irão envolver a sua formação de jovem atleta.

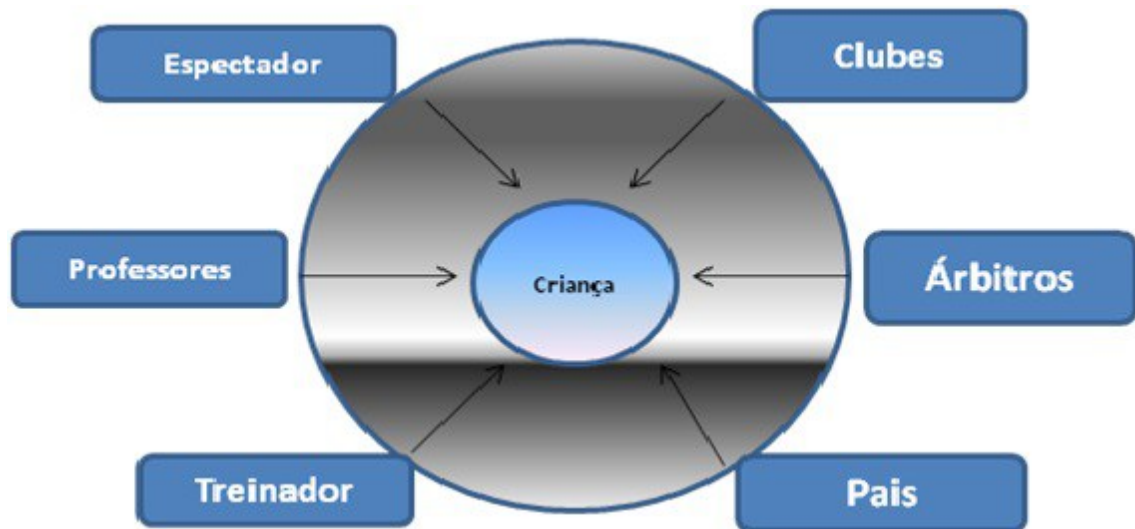


Figura 15- Círculo de Byrne

Como treinador deparo-me constantemente com situações desagradáveis que podem facilmente ser alteradas por parte dos pais, os quais têm um papel fundamental na criação de um ambiente desportivo positivo. Existem alguns aspetos fundamentais que devem sempre ser tidos em conta:

- Incentivar o Fair Play;
- Respeitar os árbitros;
- Controlar as suas emoções;
- Ajudar as crianças e jovens a ter prazer na prática desportiva;

Este ano o Sporting Clube Linda-a-Velha tentou sensibilizar os pais, distribuindo um panfleto no qual são caracterizados os vários tipos de comportamentos dos encarregados de educação, com o objetivo de identificar as formas precisas com que os pais podem

afetar positivamente a experiência das crianças e encorajá-los a utilizar estas práticas, assim como individuar as práticas negativas e tentar eliminá-las. “A Campanha Educar para a Ética no Desporto” tem como objetivo sensibilizar os Pais para o impacto e a importância do seu comportamento junto dos filhos, quer na defesa da integridade física e psicológica dos mesmos quer na dissuasão de condutas eticamente incorretas junto dos diferentes agentes desportivos.



Figura 16 - Publicação do Plano Nacional de Ética no Desporto

Com base neste panfleto, é possível apresentar, ao nível de envolvimento dos pais, as seguintes categorias:

- Pais que gritam muito;
- Pais que apoiam em excesso;
- Pais treinadores;
- Pais que gostavam de ter sido atletas;
- Pais que não ligam nenhuma.

Os pais que gritam muito contribuem certamente a criar tensão no atleta. O jovem deve prestar atenção às indicações do treinador, mas ao mesmo tempo sente-se intimidado e quase forçado pelas palavras que vêm da bancada. Esta tipologia de pai é, muitas vezes, a que pode despoletar situações de tensão nas bancadas, uma palavra tira a outra e quase sem controlo chega-se a brigas e situações pouco agradáveis.

Os pais que apoiam em excesso também podem resultar em situações pouco favoráveis para o atleta. O apoio tem de existir em casa, logicamente, e é muito importante, mas nunca se deve esquecer que o papel principal em campo é sempre o do treinador e é a relação entre este e o jovem que se trabalha nos treinos. O atleta vê o treinador como o profissional do desporto e o apoio e os elogios deles é que têm forças para o fazer crescer e para lhe dar uma vontade constante de melhorar o seu desempenho.

Uma categoria com a qual é extremamente difícil lidar é a dos pais treinadores. Com os quais, às vezes, também a relação com o treinador se torna cada vez mais difícil. Não reconhecem a autoridade em campo do treinador e com a sua atitude não reconhecem a sua preparação como profissional do desporto. É uma situação que cria um grave desconforto para os jovens que se encontram divididos entre as indicações do treinador e as indicações dos pais. Sentem que devem escolher e esta escolha cria neles uma tensão que, sempre, se reflete no campo de jogo e na relação com os outros membros da equipa.

Tentar que os nossos filhos realizem os nossos sonhos frustrados dá sempre mau resultado. Aquilo que os pais não conseguiram alcançar na vida, os sonhos que a vida lhe destruiu, as aspirações que o dia-a-dia fez desaparecer rendem as pessoas fundamentalmente insatisfeitas, com uma grande vontade de ver realizados nas pessoas que mais amam os próprios sonhos perdidos. Quantos pais teriam gostado de jogar futebol, de serem grandes campeões e quantos não conseguiram! Os seus filhos ainda representam uma oportunidade para alcançar tudo isso, esquecendo às vezes as verdadeiras aspirações dos jovens (Vasconcelos & Gomes 2014).

O que um treinador deve sempre desejar é que todos os seus atletas, todos os jovens que estão com ele no campo de jogo, estejam lá porque verdadeiramente o desejam,

porque é este o desporto que eles escolheram e do que eles gostam, porque o tempo que passam com ele e com os colegas da equipa deve ser um dos momentos mais alto do seu dia.

Pior certamente, entre estas categorias, são os pais que não ligam nenhuma e quando deparamo-nos com este tipo de encarregados de educação o papel do treinador torna-se cada vez mais importante e cheio de responsabilidade, nunca esquecendo que os pais são os principais responsáveis para a promoção de atividade física dos filhos (Smith & Dorsch, 2015). O não ligar refere-se não apenas ao rendimento em termos desportivo, mas também, sobretudo em caso de Clubes que se encontram em bairros mais desfavorecidos, em termos de acompanhamento quer escolar, quer social, a nível de alimentação e higiene, pouco envolvimento emocional e físico dos familiares (Hellstedt, 1987). Algumas vezes, o papel do treinador é também o de perguntar, antes do início do treino se os miúdos já lancharam, se já comeram, se já fizeram os trabalhos de casa e também se têm como ir e voltar dos treinos. Não são poucas as vezes em que, como treinador, acompanho no final dos treinos os meus miúdos a casa ou, durante os fins de semana, vou busca-los para participar a torneios. Muitos não têm qualquer acompanhamento, estão em campo com o treinador porque seguem uma grande paixão e porque talvez aquele seja o momento mais feliz que têm ao longo do dia (Vasconcelos & Gomes, 2014).

Pais perfeitos? Não sei se existem, como também não existem pessoas perfeitas. Podemos encontrar pais preocupados com os seus filhos, mas que gritam demasiado nas bancadas, pais que se sentem treinadores, mas que conseguem entender e respeitar as decisões do treinador em campo. Um bom treinador deve ter a capacidade de educar e formar os seus atletas, como já referido várias vezes neste trabalho, mas não pode esquecer também o papel importante e a influencia que os pais têm nos jovens, pelo que, talvez, entre as tarefas de um bom treinador esteja também a capacidade de “educar” os pais a serem melhores, comportarem-se com espírito desportivo e demonstrar sempre um grande respeito pelo seu filho, pelos filhos dos outros, pela equipa em geral e pelo treinador do seu educando.

A influência dos familiares pode promover a autoestima, a sensação de autoeficácia e a sensação de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), mas negativamente, os

pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono na prática desportiva dos jovens (Serpa & Teques, 2013).

Com base em Fredricks e Eccles (2004) os pais desempenham três papéis fundamentais na prática desportiva dos filhos:

- Gerar oportunidades;
- Interpretar as experiências;
- Ser um modelo.

Os pais proporcionam aos seus filhos as oportunidades que consideram justas e adequadas para o seu desenvolvimento. Inscrevem os filhos para uma prática desportiva, pagam o material necessário, as mensalidades e o que for preciso. É evidente que, no que diz respeito à categoria de pais que não ligam nenhuma, o facto de gerar oportunidade é fortemente reduzido. O papel dos encarregados de educação é também o de interpretar as experiências, de funcionar como um espelho e um eco das experiências, da avaliação e da bagagem formativa que estas trazem para o jovem. Por último, é evidente que os pais representam um modelo positivo a seguir, para todos os jovens, que seguem e repetem os comportamentos, as atitudes e que, muitas vezes, vivem a prática desportiva seguindo o modelo dos pais.

Como afirmado por Gomes 2010, os treinadores não devem apenas ser preparados para lidar e trabalhar com os atletas, mas devem possuir os recursos necessários para saber lidar e enfrentar os comportamentos de envolvimento dos pais. É por isso necessário um diálogo esclarecedor, com o qual o treinador apresenta de forma clara aos encarregados de educação as suas intenções de atuação, os seus métodos de ensino como treinador de formação, tentando explicar que comportamentos de forte pressão podem resultar em situações prejudiciais para o atleta e para uma tranquila e eficaz prática desportiva.

Não existe obviamente uma receita infalível, a relação entre treinador e pais é certamente de complexa gestão, representa mais um desafio para um treinador de formação. Falhar nesta difícil relação pode trazer consequências para o atleta que pode perder o interesse, pode sentir-se frustrado e às vezes pode chegar ao abandono da prática desportiva (Serpa & Teques, 2013).

7.2 A criança e os pais no desenvolvimento da atividade desportiva

Os autores nos quais me baseei para o desenvolvimento do tema por mim escolhido, concordaram em afirmar que são as atitudes dos pais que influenciam o desenvolvimento da personalidade de uma criança. Os elementos que será necessário ter em conta para que este desenvolvimento seja o mais equilibrado e harmonioso possível, são o afeto, o apoio, a comunicação, o respeito mutuo, que inclui também o respeito dos pais perante a autonomia dos seus filhos, a compreensão das necessidades da criança e sobretudo a sua valorização. O desenvolvimento desportivo de um jovem é estritamente ligado ao seu desenvolvimento físico e psicológico, pelo que todos estes fatores tornam-se fundamentais. A influência que os pais têm sobre os seus filhos decide o caminho das suas atividades desportivas. Os autores concordam nesta influência, afirmando que existem pais que proporcionam às crianças um ambiente favorável para o desenvolvimento da prática desportiva e outros que proporcionam, através dos seus comportamentos, um ambiente desfavorável.

O que é importante salientar é que todos estes comportamentos não podem interferir no trabalho do treinador (como as vezes acontece), por isso é que este deve ter a capacidade de enfrentar e compreender estas complexas relações, para poder oferecer à criança sempre um bom ambiente para a sua prática desportiva. Não existe um ideal de relacionamento entre todos os elementos que gravitam à volta da criança, por isso o que se pode fazer é tentar adotar comportamentos que se consideram mais adequados, prestar atenção à criança e trabalhar as rede de relações descritas no Circulo de Byrne 1993, apresentado na página 63 deste Relatório.

Considerações Finais

Conclusão e Perspetivas Futuras

Pode-se concluir que foi uma época repleta de aprendizagem, como treinador procurei criar o máximo de bons momentos e que todos os atletas conseguissem ter o máximo de tempo de prática possível, pois só assim vão conseguir evoluir. Foram realizados 44 jogos para o campeonato, que dá um total de 2.640 minutos, mais 10 jogos no período não competitivo, que dá um total de 600 minutos. No total, até ao fim do campeonato foram proporcionados aos atletas 3.240 minutos de competição realizando 54 jogos.

No que diz respeito aos treinos, os atletas até ao período final de competição realizaram 89 treinos, o que dá um total de 6.675 minutos de prática desportiva. Em cada treino procurou-se transmitir aos atletas o gosto pela modalidade e acima de tudo proporcionar-lhes em cada fase do treino o máximo de tempo possível com a bola.

A parte principal é claramente a parte do treino, onde despendemos mais tempo. Esta parte do treino foi essencialmente usada para trabalhar organização defensiva ou ofensiva, consoante o planeamento para esse microciclo. É necessário mais tempo, pois também implica que haja mais paragens para corrigir erros posicionais dos atletas, sendo que muitos deles demonstraram dificuldades a nível de posicionamento espacial. Esta parte do treino caracterizada por cerca de 55 % da UT.

A parte introdutória é sempre a mais curta da sessão de treino, de uma forma breve e concisa procurámos transmitir aos atletas o que ia ser feito no treino. Esta fase do treino ocupa cerca do 6%.

A parte preparatória serve como aquecimento, contém sempre exercícios intensos, de maneira a que os atletas não estejam parados, sempre com bola e oposição. Esta fase corresponde ao 13% da UT.

A fase final, serve como uma avaliação da sessão de treino, procuramos grande parte das vezes fazer jogo formal, muitas vezes com condicionante. Esta fase corresponde ao 26% da UT.

O tempo que inicialmente foi planeado para cada sessão de treino é de 75 minutos, mas na verdade o tempo útil é em média 65 minutos, ou seja, apenas é aproveitado 86% do treino planeado.

É neste momento que aparece a operacionalização do treino, aquilo que realmente aconteceu e, que no qual, nos podemos observar que houve uma constante alteração desde a primeira UT, até à última UT.

Houve uma diferença de 10 minutos para o tempo da UT planeada, contando já com paragens de hidratação e atrasos.

Isso leva-nos a crer, que o que fez com que a operacionalização de treino tivesse estas percas de tempo, fossem situações extrínsecas e intrínsecas ao treino, como atraso em relação à hora de chegada, passagem de um exercício para outro com explicação mais demorada, alguma situação pontual de indisciplina, entre outros fatores. Para minimizar este fator tempo, é fundamental que o treinador tente reduzir ao máximo os tempos mortos do treino, cronometrando os momentos de hidratação de modo a que sejam curtos e diminuindo as palestras de maneira a que sejam rápidas e concisas. Deste modo poderá recuperar alguns minutos de tempo útil de treino. Os atrasos foram um grande desafio para nós este ano, sendo que o grupo era curto e na hora do treino começar, apenas estavam presentes 6/7 atletas. Este foi um fator incontornável de nossa parte, pois na verdade os atletas vinham nas carrinhas do ATL e não havia maneira de fazer com que chegassem a horas. Por outro lado, durante os treinos como já foi referido nas páginas anteriores, procurámos impor muita intensidade e reduzir ao máximo os tempos mortos (hidratação e explicação de exercícios).

No que diz respeito ao volume de competição, pode-se verificar que no PPC, realizaram-se apenas dez jogos com a duração de sessenta minutos cada, o que fez um total de seiscentos minutos jogados por parte da equipa em 7 microciclos.

Já, no que diz respeito a PC, podemos verificar que foi realizado um total de quarenta e quatro jogos, contando com jogos para o campeonato, torneio da pascoa e amigáveis ao longo da época, contabilizando-se um total de dois mil seiscentos e quarenta minutos. Tendo em conta que um ano tem 365 dias, o tempo de prática dos atletas do Sporting Clube Linda-a-Velha é de 143 dias, esta contagem considera os treinos até ao final da época desportiva (mês de Maio). Pelo que nos é dado ver, o

tempo de prática, comparado com os dias do ano, não é muito. Por isso é importante que os atletas consigam o máximo rendimento nos treinos e o desejável seria que tivessem a oportunidade de jogar na rua ou fora do campo, nos seus momentos de lazer, para tentar melhorar a sua performance. Não devemos porém esquecer que a maioria dos abandonos dos jovens atletas está provavelmente associado à falta de prazer e divertimento que retiram com a prática da modalidade, pelo que é importante que haja sempre por parte deles uma grande vontade e um entusiasmo constante, elementos essenciais para continuar no futuro na prática do desporto.

Reflexões

Considero que os objetivos traçados foram cumpridos a nível de equipa, sempre focados na evolução do atleta, procurando melhorar a cada treino as suas capacidades técnica/táticas, motoras e psicológicas, atingido o lugar previsto da nossa parte, que seria alcançar o 5/6 lugar na tabela classificativa. A equipa no geral teve uma boa evolução conseguindo reter o que lhes foi transmitido nos treinos, quer a nível individual, quer coletivo.

Como treinador evolui bastante, na minha maneira de ler o jogo, perceber o treino e as suas necessidades, no conhecimento de exercícios específicos para cada fase do jogo e principalmente na minha relação com os atletas, na capacidade de liderar um grupo, ser respeitado e saber respeitar. É de realçar a importância que os meus colegas tiveram para mim, pois foi devido a todas as tardes, manhãs e noites passadas juntos, trocando conhecimentos, debatendo exercícios para a resolução de um problema, que fiquei claramente mais instruído e mais preparado para a época que se aproxima. Este estágio serviu não apenas para me formar como treinador, mas muito também para me formar como pessoa. Ensinou-me a saber trabalhar com crianças e jovens, a transmitir os meus conhecimentos de uma forma correta, alegre e humilde. De facto, um fator que considero fundamental e que tenho a certeza irá fazer de mim um melhor treinador no futuro é a humildade, este fator é fundamental para continuarmos a evoluir e nunca esquecer que estamos constantemente a aprender, até dos nossos próprios atletas. Esta

humildade também me ensinou a saber falar de forma correta com os meus superiores, expressando as minhas queixas, os meus pontos de vista e as minhas ideias, sempre com o máximo respeito pelas ideias e pelas atitudes dos dirigentes do clube.

Ainda não consegui encontrar respostas a todas as perguntas que, ao longo da minha formação como treinador, foram surgindo, quer a nível técnico, quer a nível psicológico.

Ficam sobretudo provavelmente em aberto, as respostas ao tema bibliográfico por mim escolhido. Através da bibliografia analisada, pode-se perceber que de facto existe uma grande influência dos pais nos jovens atletas, uma influência que pode ser, também com base nos autores, negativa ou positiva. Verifiquei ao longo dos anos que já dediquei ao meu trabalho de treinador de formação, quanto é importante para nós saber lidar não apenas com os nossos atletas, mas também com os seus pais, tentando equilibrar o mais possível o nível de apoio/pressão exercido sobre os atletas. É também por este âmbito que a formação do treinador deve passar, ele deve possuir as capacidades e os meios para saber enfrentar este problema dia após dia, tentando sempre manter uma relação de respeito e compreensão também para com os encarregados da educação.

Formar jovens futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade (Pacheco 2001).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000) *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber*, (3.^aed). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva;

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2001) *O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas*, (4.^a ed). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto;

Byrne, T. (1993). *Sport: It's a family affair*. London,

Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo Técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH;

Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2004). *Parental influences on youth involvement in sports*. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, MV: Fitness Information Technology;

Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos e colectivos. Perspectivas e tendências*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física; Movimento.Ano.IV.Nº8.

Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física;

Gomes, A.R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4), 491-503;

Hellstedt, J.C. (1987). The Coach/ Parent/ Athlete relationship, *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.

Hoyle, R. & Leff, S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32 (125), 233-244;

Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, Vol V, 25, 21-26;

Lima, T. (2000) *Saber treinar, aprende-se!*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva;

Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 1, nº 1, 130 –137

Mitra & Mogos (1990). *Fases sensíveis, Capacidades Motoras e Coordenativas* (esquema das capacidades motoras e fases sensíveis, sd);

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11*: Lisboa: Grafiassa;

Plano Nacional de Ética no Desporto. <http://www.pned.pt/campanhas/educar-para-a-etica-no-desporto.aspx>). Apoiados pelo IPDJ e a Secretaria de Estado do Desporto e Juventude.

Porto Vilani, L. & Samulski, D. (2002). *Família e Esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira desportiva de crianças e adolescentes*. Artigo publicado no livro "Educação Física e Esportes", Belo Horizonte, 9-26;

Serpa, S (2003). *Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade*. Horizonte. Volume XIV, nº. 1;

Serpa, S. & Teques, P. (2013). *Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas*. *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533-539;

Smith, A.L. & Dorsch, T.E. (2015). *Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport*. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 19-35.

Vasconcelos, S. & Gomes, R. (2015). *Comportamentos parentais, orientação motivacional e objetivos desportivos: um estudo com jovens atletas*. Artigo em Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (215-223). Vol. 10º, nº 2;

Anexo

Anexo 1: Exemplo de Ficha de avaliação do Atleta

	S.C.Linda-a-Velha 2017/2018			1º Trimestre
	AVALIAÇÃO			
NOME DO ALUNO		ESCALÃO		
A.L.				
OBJECTIVOS A DESENVOLVER	PRECISA atingir os objectivos	ATINGIU os objectivos	SUPEROU os objectivos	
AÇÕES COM POSSE DE BOLA				
Posicionamento		X		
	S.C.Linda-a-Velha 2017/2018			1º Trimestre
	AVALIAÇÃO			
NOME DO ALUNO		ESCALÃO		
A.L.				
OBJECTIVOS A DESENVOLVER	PRECISA atingir os objectivos	ATINGIU os objectivos	SUPEROU os objectivos	
AÇÕES COM POSSE DE BOLA				
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)		X		
Capacidade de execução (técnica)		X		
AÇÕES SEM POSSE DE BOLA				
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)			X	
RELAÇÃO COM A BOLA				
Sensibilidade na relação corpo-bola		X		
Domínio de ambos os pés		X		
PERFIL COMPORTAMENTAL				
Disciplina			X	
Empenhamento			X	
Autonomia			X	
Relacionamento			X	
Treinadores	Observações			
	António continua a evoluir de forma gradual. A tua tomada de decisão é bastante assertiva. Deves continuar a melhorar a velocidade com que tomas as decisões. O teu empenho e comportamento continua irrepreensível, PARABÉNS!			
Coordenador				
	Data			